

O treinador na relação modelo de jogo e modelo de treino – Relatório de estágio profissionalizante realizado em duas equipas de futebol do Campeonato Nacional de Seniores

Relatório de Estágio apresentado com vista à obtenção do 2º ciclo em Treino Desportivo, especialização em Treino de Alto Rendimento, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, ao abrigo do Decreto-Lei nº 74/2006, de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-Lei nº 65/2018 de 16 de agosto.

Orientador: Professor Doutor António Natal Campos Rebelo

Manuel António Miranda Vieira

Porto, 2019

Ficha de Catalogação

Vieira, M. A. M. (2019). O treinador na relação modelo de jogo e modelo de treino: Relatório de estágio profissionalizante realizado em duas equipas de futebol do Campeonato de Portugal. Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo - Alto Rendimento, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Palavras-chave: Futebol, Treino, Modelo de Jogo, Modelo de Treino, Avaliação

Nota Biográfica

Manuel António Miranda Vieira natural do Porto, nasce a 14 de abril de 1971, filho de pais provenientes de uma pequena aldeia situada no Concelho de Baião.

A ligação ao futebol federado começa aos 14 anos, onde representa durante 5 épocas a formação do Sport Comercio Salgueiros, tendo depois percorrido vários clubes seniores. A paixão pelo jogo nasce muito cedo, primeiro na rua, depois em clubes como anteriormente foi mencionado. A mesma paixão que após tantos anos se mantém intacta, onde o sonho de poder integrar o futebol profissional, está sempre presente, inicialmente foi como jogador, depois como treinador.

Em 2000 após ter deixado de jogar, e concluído o curso de Treinador nível II começa a sua atividade de Treinador de Futebol, tendo liderado várias equipas Seniores durante onze anos. Sem ter atingido a representatividade desejada, chegar ao patamar mais alto do futebol (futebol profissional).

Em determinada altura surge a necessidade de mudança, sentíamos a necessidade de crescimento, de adquirir competências e de realização pessoal e profissional.

Em 2012 reinicia a sua vida académica onde obtém um Curso de Especialização Tecnológica (técnico de desporto e lazer) no Instituto Universitário da Maia, na mesma instituição obtém a licenciatura de Educação Física e Desporto concluída em 2016. Neste momento encontra-se a frequentar o Mestrado de Treino Desportivo (alto rendimento) na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, em cujo plano de estudos se enquadra este relatório de estágio.

Este período serviu para adquirir competências, estamos no “intervalo” do jogo de futebol, dedicando-se à vida académica, simultaneamente exercendo as funções inspiradoras de pai e responsabilidades inerentes.

As adversidades foram várias, o trabalho árduo, mas a recompensa tem sido enorme, e as metas atingidas.

Agradecimentos

O finalizar de uma etapa difícil só é possível com o apoio daqueles que nos são mais próximos, que nos apoiam e auxiliam nas tarefas árduas e desafios que a vida nos lança. Sei que sem o apoio destas pessoas seria impensável ter ultrapassado as barreiras que me foram colocadas na corrida final do curso e do estágio, que me permitiu alcançar o grau académico de Mestre em Treino Desportivo (alto rendimento).

Os agradecimentos são sempre extensos, pois todas as pessoas que se cruzam connosco acrescentam-nos sempre algo.

Desta forma agradeço a todos os colegas que partilharam comigo esta experiência, sempre com total disponibilidade para ajudar.

Aos meus pais que de uma forma indireta e à sua maneira sempre estiveram presentes, na transmissão de valores e princípios morais que norteiam a minha forma de ser e estar.

À minha mãe um agradecimento especial, pois a vida não lhe deu oportunidade de acompanhar todo o meu processo, o meu sonho, mas que foi uma luz de energia que me fez ir até ao fim. **OBRIGADO MÃE!**

Agradeço ao meu filho pela inspiração que me proporciona, pelos desafios que me coloca diariamente. **OBRIGADO TIAGO!**

Aos meus amigos que não irei discriminar, contudo eles sabem quem são e estão no meu coração.

Ao meu orientador Professor Doutor António Natal pela sua orientação, disponibilidade e exigência demonstrada.

Aos clubes que me proporcionaram a realização deste estágio o meu muito obrigado.

Obrigado a todos que comigo se cruzaram durante esta longa caminhada (a minha vida), e acima de tudo pelo amor e carinho demonstrados. Isto não é apenas meu... é NOSSO!!! Obrigado por tudo!

Resumo

O presente relatório tem como objetivo compreender o papel do Treinador de Futebol na relação do Modelo de Jogo e Modelo de Treino. O tema foi explorado pelo estagiário, em dois contextos distintos, uma vez que o estágio foi repartido em duas equipas do Campeonato Nacional de Seniores, o Leça Futebol Clube e o AD Oliveirense SAD. Na primeira fase, realizado no Leça Futebol Clube, o estagiário apenas tinha a possibilidade de observar o trabalho realizado pela equipa técnica, no segundo contexto, na AD Oliveirense SAD, o estagiário assumiu funções dentro da equipa técnica.

Ao longo deste relatório pretende-se apresentar os objetivos e expectativas, as ações e tarefas desenvolvidas, os constrangimentos sentidos e ainda os resultados obtidos com a frequência do estágio.

O Modelo de Jogo é o centro do processo do treino. Precisamos continuamente de controlar e avaliar esse mesmo processo. Numa abordagem sistémica pensamos ser importante avaliar e controlar os principais fatores de rendimento, contudo apenas exploramos os aspetos psicofisiológicos de uma forma generalizada, fazendo uma abordagem a ferramentas validadas como a (PSE) e o questionário de bem-estar. A escolha recaiu sobre estas ferramentas, pois podem aplicar-se em qualquer contexto competitivo.

No futebol atual onde impera a exigência máxima dos seus intervenientes, em particular dos jogadores, as equipas técnicas têm o desafio constante de usar todos os instrumentos disponíveis para melhorar a performance dos jogadores. Sendo que um dos grandes inimigos dos treinadores são as lesões que se sucedem ao longo da época, privando a utilização dos jogadores muitas vezes em momentos cruciais da mesma, é essencial mecanismos para prevenir essas lesões.

Tendo em conta os motivos mencionados e assumindo que é uma utopia o controlo de algo, podemos sempre aproximarmo-nos dessa utopia controlando várias variáveis, como a carga interna/externa dos jogadores, usando instrumentos relativamente simples, mas eficazes como a Escala de Perceção de Esforço.

Palavras-chave: Futebol, Treino, Modelo de Jogo, Modelo de Treino, Avaliação

Abstract

This report aims to understand the role of the Football Coach in the relationship of the Game Model and Training Model. The theme was explored by the intern in two different contexts, because the internship was divided into two teams of the National Senior Championship, Leça Futebol Clube and AD Oliveirense SAD. In the first phase, held at Leça Futebol Clube, the intern only had the possibility to observe the work done by the technical team, in the second context, at AD Oliveirense, the intern took over functions in the technical team.

Throughout this report we intend to present the objectives and expectations, the actions and tasks developed, the constraints felt and the results obtained with the frequency of the internship.

The Game Model is the center of the training process. We continually need to control and evaluate this same process. In a systemic approach we think it is important to evaluate and control the main performance factors, however, we only explore the psychophysiological aspects in a general way, making an approach to validated tools like (RPE) and the welfare questionnaire. The choice fell on these tools because they can be applied in any competitive context.

In today's football where the maximum demands of their players, particularly the players, prevail, technical teams have the constant challenge of using all available instruments to improve players' performance. As one of the great enemies of coaches is injuries that occur throughout the season, depriving players of their use often at crucial moments of the season, mechanisms to prevent these injuries are essential.

Given the above reasons and assuming that controlling something is a utopia, we can always approach that utopia by controlling various variables, such as the internal/ external load of players, using relatively simple but effective instruments such as the Perception Scale Effort.

Keywords: Football, Training, Game Model, Training Model, Evaluation

Índice

Nota Biográfica.....	III
Agradecimentos	V
Resumo	VII
Abstract	IX
Índice	XI
Índice de Figuras.....	XV
Índice de quadros.....	XVII
Lista de Siglas.....	XIX
Capítulo 1 – Parte Introdutória	3
1.1. Introdução	5
1.2. Expectativas para o estágio	5
1.3. Objetivos do estágio.....	6
1.4. Ações e tarefas para o estágio.....	6
Capítulo 2 – Revisão de Literatura	7
2.1. Jogo de Futebol	9
2.2. O Treinador.....	10
2.3. Modelo de Jogo	11
2.3.1. Os momentos do Jogo.....	12
2.4. Modelo de Treino	13
2.4.1. Representatividade e especificidade.....	13
Capítulo 3 – Contexto da prática profissional.....	17
3.1. Leça Futebol Clube	19
3.1.1. Contexto de Natureza Legal, Institucional do Leça Futebol Clube	19
3.1.2. Caracterização do Leça Futebol Clube	20
3.1.2.1. Caracterização das infraestruturas e condições de trabalho.....	22
3.1.3. Contexto de natureza Funcional	23

3.1.3.1. Caracterização e funcionamento da equipa técnica.....	23
3.1.3.2. Caracterização do departamento médico	24
3.1.3.3. Caracterização do plantel	24
3.1.4. Caracterização do contexto competitivo.....	24
3.1.4.1. Campeonato de Portugal.....	24
3.1.4.2. Taça de Portugal	26
3.2. AD Oliveirense SAD	29
3.2.1. Contexto de Natureza Legal e Institucional da AD Oliveirense SAD	29
3.2.2. Caracterização das infraestruturas e condições de trabalho.....	29
3.2.3. Contexto da Natureza Funcional.....	30
3.2.3.1. Caracterização e funcionamento da equipa técnica.....	30
3.2.3.2. Caracterização departamento médico	31
3.2.3.3. Caracterização do plantel	31
3.2.4. Caracterização do contexto competitivo.....	32
3.2.4.1. Campeonato de Portugal.....	32
3.2.4.2. Taça de Portugal	34
Capítulo 4 – Realização da prática profissional.....	37
4.1. Leça Futebol Clube	39
4.1.2. Caraterização do Modelo de Jogo do Leça FC	42
4.1.2.1. Organização ofensiva	42
4.1.2.2. Organização defensiva	42
4.1.2.3. Transição defensiva e ofensiva	42
4.1.3. Morfociclo padrão	43
4.1.4. Período Preparatório vs. Competitivo	45
4.1.5. Resultados e Modelo de Jogo.....	46
4.2. AD Oliveirense SAD.....	48
4.2.1. Caracterização do Modelo de Jogo da AD Oliveirense SAD	52
4.2.1.1. Orientações gerais para a fase defensiva	53
4.2.1.2. Momento de organização defensiva	54

4.2.1.3. Momento de transição ataque-defesa.....	54
4.2.1.4. Orientações gerais para a fase ofensiva.....	54
4.2.1.5. Momento de transição defesa ataque.....	55
4.2.1.6. Exemplo de trabalho semanal segundo a periodização tática:.....	56
4.2.2. Exercícios padrão do modelo de jogo adotado	58
4.2.3. Período Competitivo	71
4.2.4. Momentos chave da época.....	74
4.2.5. Reflexão comparativa do estagiário sobre o trabalho observado/realizado nos dois contextos de estágio	75
Capítulo 5 – Controlo e Monitorização da carga	79
5.1. Caracterização Fisiologica do Futebol.....	81
5.2. Metabolismo Energético no Futebol.....	81
5.3. Métodos de Monitorização da Carga	82
5.3.1. Perceção subjetiva de esforço (PSE).....	83
5.3.1.1. PSE – sessão	85
5.3.1.2. Índice de monotonia e índice de fadiga	86
5.3.2. Estado do jogador	86
Capítulo 6 – Desenvolvimento Profissional	91
6.1. Percurso profissional	93
6.2. A importância do estágio	94
6.3. Competências profissionais desenvolvidas.....	96
6.3.1. Objetivos formativos.....	96
6.3.2. Objetivos pessoais	101
6.4. A importância da teoria e da prática para ser treinador.....	103
Capítulo 7 – Conclusões	105
Referências bibliográficas	111
Anexos	117

Índice de Figuras

Figura 1 – Estádio do Leça Futebol Clube	22
Figura 2 – Estádio do Jamor	28
Figura 3 – Estádio de Ribes	30
Figura 4 – Exercício 1	59
Figura 5 – Exercício 2	60
Figura 6 – Exercício 3	60
Figura 7 – Exercício 4	61
Figura 8 – Exercício 5	61
Figura 9 – Exercício 6	62
Figura 10 – Exercício 7	62
Figura 11 – Exercício 8	63
Figura 12 – Exercício 9	64
Figura 13 – Exercício 10	64
Figura 14 – Exercício 11	65
Figura 15 – Exercício 12	65
Figura 16 – Exercício 13	66
Figura 17 – Exercício 14	66
Figura 18 – Exercício 15	67
Figura 19 – Exercício 16	67
Figura 20 – Exercício 17	68
Figura 21 – Exercício 18	68
Figura 22 – Exercício 19	69
Figura 23 – Exercício 20	70
Figura 24 – Gráfico da carga de treino e bem-estar diária	89

Índice de quadros

Tabela 1– Equipas e classificação serie B	26
Tabela 2 – Equipas e classificação série A	33
Tabela 3 – Morfociclo padrão do período competitivo	45
Tabela 4 – Resultados dos primeiros oito jogos	46
Tabela 5 – Morfociclo padrão do período competitivo	71
Tabela 6 – Resultados da equipa nos últimos 8 jogos	75
Tabela 7– Escala de Borg (adaptada por Foster, 1998)	84
Tabela 8 – Carga de treino e bem-estar diária	89

Lista de Siglas

F.N.A. - Fundação Nacional para a Alegria no Trabalho

AD – Associação Desportiva

SAD – Sociedade Anónima Desportiva

JDC – Jogos Desportivos Coletivos

F.C – Futebol Clube

CK – Creatina kinase

GPS – Global Positioning System

TRIMP – Training Impulse

FC – Frequência Cardíaca

VO₂máx – Consumo Máximo de Oxigénio

PSE – Escala de Perceção de Esforço

UAC – Unidades Arbitrárias

FCmáx – Frequência Cardíaca Máxima

Capítulo 1 – Parte Introdutória

1.1. Introdução

Pretende-se com este Relatório identificar as áreas de intervenção no estágio realizado em dois clubes de futebol e apresentar as atividades desenvolvidas no decorrer do mesmo. O relatório está estruturado em sete capítulos: no primeiro capítulo apresentamos expectativas, objetivo e principais tarefas do estágio. No segundo capítulo desenvolvemos a revisão de literatura que suporta as principais temáticas abordadas no decorrer do presente relatório. O terceiro capítulo explora o contexto da prática, abordando os dois clubes onde o foi realizado o estágio, e no quarto capítulo a respetiva realização da prática. O quinto capítulo aborda o desenvolvimento profissional, explorando-se de forma mais detalhada o percurso do estagiário e a sua envolvência com o treino desportivo. No sexto capítulo é feita uma abordagem ao estado de arte da avaliação e monitorização da carga, e por fim, no sétimo capítulo são apresentadas as respetivas conclusões e reflexões acerca de todo o processo.

1.2. Expectativas para o estágio

As expectativas iniciais prendiam-se com a realização de um estágio num clube profissional, pois sendo um mestrado de treino desportivo – (alto rendimento), fazia todo sentido esse enquadramento, acrescido que o estagiário já tinha experiência de vários anos como treinador principal no futebol amador.

A primeira parte do estágio, proporcionou-se após o contacto do estagiário com o Presidente do clube, que demonstrando total receptividade, o direccionou para reunir com o departamento técnico. Logo após a primeira reunião, percebeu-se que não seria a situação ideal, mas a possível para a conclusão desta etapa.

A segunda parte do estágio surgiu de uma abordagem do treinador principal de outra equipa para integrar a sua equipa técnica, o que foi aceite de imediato, tornou-se possível continuar o estágio, mas desta forma com uma participação do estagiário de forma ativa no trabalho diário, podendo aplicar os conhecimentos adquiridos durante o percurso académico.

O entusiasmo, esse manteve-se desde o primeiro dia, pois o futebol é o seu mundo. Apesar de todos os percalços, o foco mantém-se, pois, chegar ao futebol profissional sempre foi o sonho que norteou todo o trabalho desenvolvido pelo estagiário.

1.3. Objetivos do estágio

O objetivo para o estágio passava por partilhar e se possível operacionalizar os conhecimentos adquiridos durante o percurso académico e profissional com a equipa técnica. Na vida aprendemos com todos e na diversidade reside a possibilidade de reflexão, neste sentido perspetivava-se a possibilidade de ser colocado perante constrangimentos que nos levassem à constante procura de resposta para solucionar os problemas inerentes ao jogo de futebol.

1.4. Ações e tarefas para o estágio

Uma vez que o estagiário realizou o seu estágio em dois clubes e as suas tarefas foram distintas nos dois locais, cabe distinguir as diferentes tarefas. No primeiro local, no Leça Futebol Clube, as suas funções foram de mero observador do trabalho realizado pela equipa técnica, existindo vários constrangimentos para uma participação e partilha de conhecimentos adquiridos no seu percurso académico e profissional.

No segundo contexto, na AD Oliveirense SAD, o estagiário tinha funções de adjunto/preparador físico, com possibilidade para partilhar conhecimento com os restantes elementos da equipa técnica. O estagiário participava na elaboração das unidades de treino, na operacionalidade das mesmas e era responsável pelo trabalho de prevenção de lesões e melhoria da performance.

Capítulo 2 – Revisão de Literatura

Neste capítulo foi realizada uma revisão de literatura sobre a temática explorada, para que desta forma seja possível fazer uma reflexão consolidada sobre a temática que pretendemos abordar durante o estágio, e ao mesmo tempo será importante como suporte teórico para melhor podermos assumir uma crítica construtiva ao longo do relatório.

2.1. Jogo de Futebol

O Futebol é uma das modalidades englobada, pelo conjunto de características que possui, nos jogos desportivos coletivos. Garganta e Pinto (1998) referem que a relação de oposição e cooperação entre os elementos das duas equipas em confronto, desenvolvidas no contexto de imprevisibilidade, marcam a natureza dos jogos desportivos coletivos, classificando-o como um jogo de oposição. Dado que o jogo de Futebol é desenvolvido em cenários com um grande número de fatores (Sarmiento, Pereira et al., 2014; Garganta & Gréhaigne, 1999), podemos considerar o jogo como um fenómeno complexo. Garganta e Gréhaigne (1999) sugerem que o jogo de futebol pode ser considerado como um sistema, pois manifesta propriedades como: possui componentes que integram outros sistemas; comporta processos de decisão e decisões; possui possibilidades de modificação; existe um objetivo e unidades de avaliação para o sucesso.

De acordo com Couture e Valcartier (2007), um sistema complexo caracteriza-se por um conjunto de componentes em interação, criando uma dinâmica de padrões que operam no espaço e no tempo. As equipas podem ser encaradas como sistemas complexos, dado que os movimentos dos jogadores durante o jogo são altamente coordenados, formando comportamentos coletivos coerentes Duarte e Frias (2011).

Neste contexto, McGarry et al. (2002) define equipa como um sistema não linear. Button et al. (2012) explica que as equipas desportivas aderem à auto-organização através de dois princípios de auto-organização. O primeiro refere que o todo vai para além da soma dos elementos, dado que as interações que se estabelecem entre os componentes do sistema permitem atingir objetivos, que individualmente não seria possível. O segundo princípio diz respeito à

sensibilidade das equipas, às condições iniciais, i.e., devido à interação dos elementos do sistema, uma pequena alteração pode provocar efeitos de grandes ou pequenas dimensões. Por outro lado, a não linearidade do sistema deve-se à incerteza e incapacidade de prever, anteriormente, como irão interagir os elementos do sistema em cada instante. Desta forma, o sistema varia entre estados de estabilidade e momentos de instabilidade, que promovem a necessidade de transição para novos momentos auto-organizados de estabilidade. Tendo em conta a linha de raciocínio estabelecida, o treinador é entendido como um agente, em certo sentido externo à equipa, que pela sua ação consegue constranger o nível de desempenho dos seus jogadores e o crescimento global da sua equipa.

2.2. O Treinador

Segundo Flores, Forrest e Tena (2012), o papel do treinador, de uma forma geral, passa pela responsabilidade do sucesso desportivo da sua equipa e pelo alcance das metas/objetivos do clube definidos pela organização ou direção. Para tal, o treinador é responsável, de acordo com os autores, pelo recrutamento de jogadores e a sua gestão ao longo da época.

Mais especificamente, as funções do treinador passam por planejar o processo de treino da equipa para a competição (Garganta & Gréhaigne, 1999; Castellano & Alvaréz, 2013; Sarmiento et al., 2014), observar as execuções dos jogadores e as dinâmicas da própria equipa, de acordo com as estratégias definidas para defrontar os adversários, em suma, observar e analisar o comportamento dos jogadores no jogo. Se consideramos o trabalho do treinador no quotidiano, concluímos que a sua rotina de trabalho passa, de acordo com Sarmiento et al. (2014), pela preparação, observação, avaliação e intervenção. A primeira diz respeito à implementação de critérios para definir as estratégias eficazes de observação do jogo ou dos exercícios do treino. A segunda prende-se com a observação das equipas adversárias (in loco) e da própria equipa em competição, seguindo critérios definidos anteriormente. A terceira tarefa passa por analisar e interpretar a informação obtida anteriormente para criar planos de intervenção que maximizem o rendimento. Por fim, a intervenção diz respeito à

operacionalização, no morfociclo de treino, onde o treino adapta e modifica os exercícios às particularidades da competição futura.

Por fim, o treinador deve fornecer feedback sobre o rendimento dos jogadores em competição (Castellano & Alvaréz, 2013) e criar uma ideia central designada, de acordo com Trapp (1975, citado por Garganta & Gréhaigne, 1999, p. 44), conceção de jogo ou modelo de jogo, para promover a organização do jogo, através de conjunto de regras de ação e gestão dos momentos do jogo (Catlin, 1994, citado por Garganta & Gréhaigne, 1999, p. 44). De facto, vários autores defendem que todo o clube deve ter um modelo de jogo que crie um quadro prévio de referências, princípios de ação e regras de gestão, como forma de direccionar e regular o processo de treino (Garganta & Pinto, 1998; Garganta, 2000; Leal & Quinta, 2001).

2.3. Modelo de Jogo

A modelação do jogo de futebol visa condicionar e orientar o processo de planeamento e programação do treino para a conceção e operacionalização de uma forma de jogar específica (Azevedo, 2011). A modelação de sistemas complexos como uma equipa de futebol permite a criação de sinergias entre grupos de jogadores, que irão direccionar as suas ações e interações, assim como permitir avaliar os processos de treino e de jogo (Azevedo, 2011). Para Leal e Quinta (2001), a criação de modelos constitui um pressuposto essencial que dinamiza e orienta a definição de objetivos e seleção dos meios mais adequados para o processo de treino.

O modelo de jogo representa a forma como os jogadores estabelecem as relações entre si e expressam a sua identidade, i.e., representa uma organização, manifestada regularmente, para cada momento (Azevedo, 2011). O modelo de jogo é uma conjectura de jogo do treinador que é constituída por princípios comportamentais definidos em diferentes escalas ou níveis de complexidade, para os diferentes momentos do jogo (organização ofensiva, organização defensiva, transição ataque-defesa e transição defesa-ataque), e que se articulam entre si para criar uma identidade coletiva (Oliveira, 2004), que, como designam Duarte & Frias, (2011), constitui a impressão digital da equipa.

Azevedo (2011) refere que os princípios, subprincípios e subprincípios dos subprincípios, articulados entre si e representativos de cada momento de jogo, criam uma organização funcional própria e caracterizadora da identidade de uma equipa.

Para finalizar, o modelo de jogo consiste numa conceção de jogo idealizada pelo treinador que engloba uma série de fatores considerados necessários para a organização dos processos ofensivos e defensivos da equipa. Dentro desses fatores existem os princípios, métodos e os sistemas de jogo, bem como todo um conjunto de atitudes, comportamentos e valores que permitem caracterizar a organização dos processos individuais e, fundamentalmente, dos processos coletivos da equipa (Leal & Quinta, 2001). Os princípios de jogo, ou do modelo de jogo, são um conjunto de regras orientadoras da ação do jogador na busca das soluções mais adequadas para os problemas do jogo (Garganta & Pinto, 1998).

2.3.1. Os momentos do Jogo

Oliveira (2004) defende que o jogo de Futebol possui quatro momentos: o momento de organização ofensiva, o momento de organização defensiva, o momento de transição ataque-defesa e o momento de transição defesa-ataque.

O mesmo autor (2004) caracteriza os quatro momentos do jogo como: o momento de organização ofensiva é caracterizado pelos comportamentos que a equipa adota quando tem a posse de bola, com o intuito de preparar e criar situações ofensivas de forma a marcar golo; o momento de organização defensiva é representado pelos comportamentos que a equipa deve assumir quando não tem a bola em seu poder de modo a impedir que a equipa adversaria crie e prepare situações de finalização; o momento de transição defesa-ataque diz respeito aos comportamentos que a equipa deve revelar nos segundos imediatos ao ganho da posse de bola; o momento de transição ataque-defesa é assinalado pelos comportamentos que se devem adotar após perder a posse da bola. Uma equipa é um conjunto de jogadores em interação, que cooperam uns com os outros, com objetivos e comportamentos comuns, fazendo emergir uma certa organização e estabilidade, ofensiva e defensiva, num contexto de jogo que é

imprevisível e de instabilidade permanente. Assim sendo, pretendemos que a nossa equipa apresente uma organização, em função de determinadas ideias de jogo que possuímos, com o objetivo de resolver os problemas, sempre imprevisíveis, que o jogo apresenta.

2.4. Modelo de Treino

De acordo com Azevedo (2011), ao contrário da reduzida interferência que é permitida ao treinador na competição, o treino permite-lhe gerir e influenciar os jogadores na construção de uma determinada identidade coletiva. Assim, segundo Mesquita (2000), o exercício de treino é o local onde o treinador materializa as suas ideias e intenções e onde os atletas aprendem o conteúdo do treino e do jogo.

O processo de treino visa desenvolver comportamentos de jogo específicos, i.e., a construção de uma 'forma de jogar' que advém da organização comportamental nos momentos defensivos, ofensivos, transição defesa-ataque e transição ataque-defesa (Silva, 2008). Desta forma, o exercício deve adquirir uma configuração específica representativa dos comportamentos, individuais e coletivos, que se pretendem estimular e/ou consolidar, que conduzam os jogadores e a equipa a uma melhoria qualitativa e quantitativa do desempenho (Oliveira, 2004).

2.4.1. Representatividade e especificidade

Para Queiroz (1986), a estrutura e organização dos exercícios devem procurar representar as condições de variabilidade características da estrutura e conteúdo do jogo, ou seja, os exercícios devem estar adaptados à realidade do jogo, podendo ser mais ou menos complexos, respeitando sempre os princípios de aleatoriedade e imprevisibilidade do jogo.

Segundo Araújo (2010), vários estudos sugerem a importância da representatividade das tarefas em que a informação contextual orienta a ação do jogador rumo a um objetivo comportamental da tarefa. As tarefas de treino

representativas necessitam de considerar a natureza dinâmica do jogo (Araújo, 2010; Pinder et al., 2011), logo, é necessário que os exercícios: i) mantenham a complexidade das tarefas de decisão presentes no contexto do jogo; ii) sejam concebidos para que a percepção de uma fonte de informação permita a realização de juízos fiáveis sobre esta; iii) incluam situações dinâmicas que evoluam e apresentem decisões inter-relacionadas; iv) permitam que os praticantes possam agir no contexto de forma a detetar a informação que guia as suas ações em função dos seus próprios objetivos. Estas características permitem que os exercícios mantenham as relações entre percepção e ação específicas dos contextos de desempenho (Pinder et al., 2011).

A especificidade do exercício de treino só existe na relação constante das componentes táctico-técnicas individuais e coletivas, psicocognitivas, físicas e coordenativas, correlacionadas de forma permanente com os princípios de jogo do modelo de jogo adotado pelo treinador (Pereira, 2006). Oliveira, Amieiro, Resende e Barreto (2006), referindo-se à metodologia de treino de José Mourinho, revelam a importância da representatividade do exercício de treino no contexto das ideias e dos princípios inerentes ao modelo de jogo, enfatizando aquilo que denominam de supraprincípio da especificidade, como norteador de todo o processo de treino.

Percebemos que especificidade diz respeito à relação entre o estímulo e a adaptação do indivíduo, enquanto a representatividade representa a forma como os exercícios e processo de treino possuem os elementos da natureza táctica do jogo de futebol como forma de permitir manter as relações entre percepção e ação do jogo (Pinder et al., 2011). Assim, a especificidade do exercício procura relacionar, de acordo com Pereira (2006), este com o modelo de jogo e as competências táctico-técnicas individuais e coletivas, psicocognitivas, físicas e coordenativas dos jogadores. Desta forma, procura-se adaptar o comportamento do jogador de acordo com as ideias de jogo e as componentes descritas anteriormente.

Segundo Pinder et al. (2011), o termo *representative learning design* tem sido proposto para sublinhar a importância de ambientes de aprendizagem representativos para desenvolver as competências. Segundo o trabalho de Headrick et al. (2014), podemos considerar representatividade como a relação

entre as informações chave do ambiente para a ação do indivíduo, através de acoplamentos de percepção-ação, que promovem a emergência de comportamentos por parte do indivíduo. Em suma, representatividade da tarefa prende-se com a existência de um contexto que possua os elementos chave para a criação de acoplamentos de percepção-ação por parte do indivíduo, através da interação deste com o próprio contexto da tarefa.

.

Capítulo 3 – Contexto da prática profissional

Neste capítulo iremos abordar os contextos dos dois clubes onde o estagiário desenvolveu o estágio, o Leça Futebol Clube no período de setembro a dezembro de 2018, e o AD Oliveirense SAD no período que concerne janeiro a maio de 2019. Os dois clubes competem no campeonato de Portugal, sendo que o primeiro na série B e o segundo na série A. Serão abordados os recursos físicos e humanos dos dois clubes.

3.1. Leça Futebol Clube

A primeira parte do estágio realizou-se num clube dos arredores da cidade do Porto. O clube tem um campo de relva natural onde treinam os seniores e as camadas jovens. Será pertinente referir que o clube onde se desenvolve o estágio, já competiu em todos os campeonatos de Portugal desde os amadores aos campeonatos profissionais anteriormente designado por 1ª Divisão. A equipa técnica é constituída por três elementos, o líder da equipa (treinador principal), responsável por todas as decisões, tendo a colaboração de dois adjuntos, sendo um o preparador físico. O treinador principal é o rosto da equipa técnica, contudo a sua forma de liderar passa por uma atitude democrática para com os jogadores e restantes elementos a quem são delegas tarefas.

3.1.1. Contexto de Natureza Legal, Institucional do Leça Futebol Clube

Durante o período de estágio não foram atribuídas tarefas ao estagiário limitando-se este a assistir ao trabalho realizado nos treinos e jogos, tornando o desenvolvimento do processo de estágio menos motivador e construtivo, fatores contornados com a resiliência e paixão do estagiário pelo treino.

3.1.2. Caracterização do Leça Futebol Clube

O Leça Futebol Clube foi fundado em 1912, embora ainda não se tenham descoberto elementos sobre o dia e mês em que tal aconteceu.

Como curiosidade, aqui deixamos aquela que foi a primeira equipa conhecida como representativa do Leça F.C.: A. Lino, J. Guerra, D. Lopes, M. Carvalho, A. D'Aquino, G. Queiroz, D. Ramos, A. Menezes, F. Teixeira, J. Santos e F. Ávila. Era guarda-redes e «capitão» de equipa António Lino Moreira, posteriormente

O Leça F.C., era na altura, um clube perfeitamente organizado, competindo regularmente com várias equipas, embora não em provas organizadas pela Associação de Futebol do Porto.

Possuía o seu próprio campo de jogos, conhecido como «campo Hintze Ribeiro». A sede social localizava-se inicialmente no Largo do Castelo n.º 30, surgindo em 1916 como situada na Rua de Fuzelhas, n.º 13.

«O Primeiro de Janeiro», em 19 de novembro de 1913, noticiava: «Leça F.C. - convidam-se os senhores associados para comparecerem amanhã, quinta-feira, às 8 h. da noite, na sede deste clube no Largo do Castelo, 30, para reunirem em Assembleia, tratando-se de assuntos urgentes e da eleição de um novo secretário. Por isso pede-se que não falem. O Presidente - J. Menezes».

Uma outra alusão que nos dá a certeza da completa organização do clube é fornecida pelo jornal «O Badalo», antecessor de "O Comércio de Leixões", de 18 de Outubro de 1914 e que passamos a transcrever: «Leça F.C.: A direção desta importante e útil coletividade acaba de nos comunicar, em amável ofício que nos dirige, que em sessão de 3 do corrente foi resolvido nomear a redação deste jornal, sócio benemérito, sendo esta proposta aprovada por unanimidade. Surpreendeu-nos a atitude da direção do Leça F.C., que muito nos cativa e envaidece...».

A partir de 1916 o Leça F.C. cessou a sua atividade, fruto da saída de alguns dos jogadores mais importantes para outros clubes, o que provocou a desmobilização dos restantes, e também em consequência da participação de Portugal na Primeira Guerra Mundial.

De qualquer forma, o espírito leceiro manteve-se vivo, até que ressurgiu em 1922, designado na época como o «ano da reorganização».

Percurso desportivo

Debruçando-nos sobre os últimos dez anos de vida, referiremos que, entre 1986 e 1991, o Leça F.C. alterna entre a 2.^a e a 3.^a Divisões Nacionais, após o que consegue subir em 1992 da 3.^a à 2.^a Divisão B e, em 1993, à 2.^a Divisão de Honra, prova de carácter nacional que tinha sido criada em 1990/1991.

Nesta difícil competição, o Leça F.C. termina em 9.^o lugar em 1993/94, entre 18 equipas, vindo a conquistar, na época seguinte, o 1.^o lugar e inerente título de campeão nacional da 2.^a Divisão de Honra, que lhe possibilitou a subida à 1.^a Divisão, a que tinham acesso os três primeiros classificados.

Quer dizer: o Leça F.C., em quatro anos, conseguiu ascender da 3.^a à 1.^a Divisão, sagrando-se campeão em 1993 e em 1995, respetivamente da 2.^a Divisão «B» e da 2.^a Divisão de Honra, percurso sem dúvida notável! Nesse período o atacante brasileiro de Três Rios interior do Rio de Janeiro fez sucesso no Leça, Vinícius Lopes Righi.

Cinquenta e quatro anos depois, o Leça Futebol Clube regressou assim ao grupo dos melhores do futebol português. Cinquenta e cinco anos depois, contrariamente ao que se passou da primeira vez, o Leça, com todo o mérito, continua entre os melhores.

Do palmarés do clube, contam-se 4 presenças na 1.^a Divisão, 4 presenças na II Liga, 3 épocas na II Divisão de Honra, 3 épocas na 2.^a Divisão, 1 na 2.^a Divisão B, 3 presenças na II Liga (a primeira com este nome) e 29 épocas na 3.^a divisão, 2 épocas nos Campeonatos Distritais e 43 épocas na Taça de Portugal. Além disso, recentemente teve uma subida de divisão que lhe deu a possibilidade de disputar o Campeonato de Portugal na época 2018/2019. Tendo conseguido a manutenção no campeonato de Portugal, conseguindo os seus objetivos classificando-se em 12.^o lugar.

3.1.2.1. Caracterização das infraestruturas e condições de trabalho

No que diz respeito a infraestruturas, o clube dispõe de um relvado de relva natural com capacidade para 12000 pessoas. Neste estádio, que podemos visualizar na figura 1, são realizados os jogos e treinos da equipa sénior, mas é igualmente utilizado para os treinos das equipas de formação.

Existem dois balneários, um utilizado pela equipa da casa e outro para a equipa visitante. Existe também um balneário utilizado pela equipa técnica durante os treinos, que no dia de jogo é utilizado pela equipa de arbitragem. Tem uma divisão destinada ao posto médico, e outra para o material de apoio ao treino e equipamentos. O clube tem um espaço denominado como sede, onde toda a parte burocrática é tratada. Possui ainda um pavilhão que é utilizado por outras modalidades, mas que serve igualmente para apoio à formação.

Na nossa opinião, o clube precisava ter mais um campo para treinar, pois com situações meteorológicas adversas, nomeadamente em tempo de chuva, para não prejudicar o relvado e para uma melhor organização logística com os horários de treino da formação, vê-se obrigado a improvisar os treinos atrás de uma das balizas.

Ainda segundo o nosso parecer, o material de apoio ao treino deveria ser em maior quantidade e diversidade.



Figura 1 – Estádio do Leça Futebol Clube

3.1.3. Contexto de natureza Funcional

3.1.3.1. Caracterização e funcionamento da equipa técnica

A equipa técnica formada por quatro elementos:

- Treinador principal Domingos Barros, 37 anos.
- Treinador adjunto José Costa 39 anos.
- Preparador físico Pedro Cerqueira, 25 anos.
- Treinador de guarda-redes Milic Jovanovic, 53 anos.

Treinador Principal

O treinador principal, Domingos Barros, é natural de Leça da Palmeira e foi jogador nos vários escalões de formação do Leça, tendo depois desempenhado funções de dirigente. É treinador de futebol há duas épocas, sendo que na época anterior, representou o Leça durante a subida aos campeonatos nacionais.

É possuidor do nível I de treinador, o que impossibilita a sua inscrição como treinador principal da equipa, uma vez que o campeonato de Portugal exige no mínimo o nível de grau II. Um dos seus adjuntos (o treinador de guarda redes), tendo a qualificação exigida está inscrito como sendo o treinador principal.

Concilia a sua atividade de treinador com outra atividade profissional, sendo que o Leça treina ao fim do dia.

O treinador principal mostra-se um técnico ambicioso com grande paixão pelo jogo, demonstrando ter um perfil de liderança democrático com a sua equipa técnica e seus jogadores.

O treinador adjunto José Costa possui o I nível de treinador, é o responsável pela planificação dos treinos, e o principal orientador dos mesmos, cabendo ao preparador físico Pedro Cerqueira, a preparação física da equipa, incluindo os respetivos momentos de ativação geral e retorno à calma. O Treinador de guarda redes Milic Jovanovic, foi guarda redes profissional, possui o III nível de treinador e tem como função o trabalho específico com os guarda redes.

3.1.3.2. Caracterização do departamento médico

O departamento médico é constituído pelos Fisioterapeutas João Noura e Fernando Costa.

3.1.3.3. Caracterização do plantel

O plantel do Leça Futebol Clube começou a época com vinte e quatro jogadores, sendo que catorze transitaram da época anterior. O plantel é constituído por três guarda-redes, sete defesas, sete médios e sete avançados.

A maioria dos jogadores – dezoito são de nacionalidade portuguesa. O plantel era ainda constituído por três jogadores de nacionalidade brasileira, um de nacionalidade ucraniana e um jogador de nacionalidade inglesa.

Devido a diferentes lesões e aos resultados que não corresponderem às expectativas iniciais, em dezembro existiram alguns ajustes no plantel, com saídas e entradas de jogadores que foram considerados mais-valias, até porque este plantel era constituído por muitos jogadores jovens, que na época anterior tinham competido no campeonato distrital.

3.1.4. Caracterização do contexto competitivo

O Leça Futebol Club na época 2018/19 competiu no campeonato de Portugal serie B e classificou-se em 12º lugar. Na Taça de Portugal, foi eliminado na segunda eliminatória, perdendo zero a três com o Leixões.

3.1.4.1. Campeonato de Portugal

Evolução

O Campeonato de Portugal é o terceiro escalão do sistema de ligas de futebol de Portugal e entrou em vigor na época de 2013 – 14, para substituir as II e III Divisões, com o nome Campeonato Nacional de Seniores. Esta competição é

disputada por oitenta equipas. Participaram na edição inaugural os três clubes despromovidos da Segunda Liga, trinta e nove clubes que transitaram da II Divisão, dezanove clubes que transitaram da III Divisão e dezanove clubes promovidos dos campeonatos distritais. A partir da época 2015-16, o Campeonato Nacional de Seniores passou a denominar-se Campeonato de Portugal.

Na época de 2017-18, de modo a possibilitar uma redução do número de equipas de oitenta para setenta e duas, esta competição foi disputada em cinco séries de 16 equipas cada, em que seis equipas de cada série são despromovidas e o primeiro classificado de cada série mais os três melhores segundos classificados disputam play-offs entre si, de modo a determinar as duas equipas promovidas e o vencedor da competição.

Este teve a denominação de Campeonato de Portugal Prio por motivo de patrocínio durante as épocas de 2015 -16 e 2016 -17.

Contexto atual

A partir da época de 2018-19, esta prova passa a ser disputada por apenas setenta e duas equipas, distribuídas por quatro séries de dezoito equipas cada, em que cinco equipas de cada série são despromovidas e as duas melhores equipas de cada série disputam play-offs entre si de modo a determinar as duas equipas promovidas e o vencedor da competição.

O Leça Futebol clube terminou competiu na serie B, terminando o campeonato em 12º lugar.

Na Tabela 1 são apresentadas as equipas que disputam a serie B na época 2018-19, bem como a classificação alcançada no final do campeonato.

Tabela 1- Equipas e classificação serie B

	Clube	P
1	Sp. Espinho	69
2	Lusitânia de Lourosa	69
3	Gondomar SC	64
4	RD Águeda	60
5	Lusitano Vildemoinhos	59
6	AD Sanjoanense	55
7	Amarante FC	54
8	SC Coimbrões	49
9	Marítimo B	49
10	USC Paredes	46
11	U. Madeira	44
12	Leça FC	43
13	FC Pedras Rubras	42
14	CD Cinfães	41
15	Gafanha	37
16	Penalva Castelo	28
17	Cesarense	25
18	Sp. Mêda	2

3.1.4.2. Taça de Portugal

Caracterização

A Taça de Portugal (Taça de Portugal Placard por motivos de patrocínio) é uma competição portuguesa de futebol organizada pela Federação Portuguesa de Futebol, disputada anualmente por todos os clubes da Primeira Liga, Segunda Liga, Campeonato de Portugal e os clubes vencedores das Taças Distritais e os segundos classificados de cada Campeonato Distrital superior, na época

imediatamente anterior, isto porque os primeiros classificados dos campeonatos regionais já garantem o acesso à Taça de Portugal através da sua presença no Campeonato de Portugal, ao qual são promovidos. As equipas de reservas (como as equipas B) que participem em alguns destes campeonatos não podem participar na Taça de Portugal. Criada na época 1938 – 39, sucedendo ao Campeonato de Portugal (1921 – 1938), a Taça de Portugal teve como 1º vencedor a Académica. O Benfica é o maior campeão da prova, com 26 troféus conquistados. É disputada segundo o sistema de eliminatórias a uma mão (com sorteio do clube visitado), com exceção das meias-finais que se disputam a duas mãos.

A conquista do torneio dá acesso direto à Fase de Grupos da Liga Europa, vaga que reverte para o 3.º classificado da Primeira Liga caso o vencedor da Taça de Portugal já se tenha qualificado para a Liga dos Campeões, através da sua classificação no campeonato (1.º e 2.º lugares) ou conquista da Liga Europa ou Liga dos Campeões. Por decisão da UEFA desde a época 2014 – 15 os finalistas vencidos das Taças Nacionais deixaram de se qualificar para a Liga Europa (até essa época o finalista vencido qualificava-se para a Liga Europa, caso o vencedor da Taça de Portugal se tivesse qualificado para a Liga dos Campeões por via do Campeonato).

Criada na época 1938–39, sucedendo ao Campeonato de Portugal (1921–1938), a Taça de Portugal teve como primeiro vencedor a Académica.

O atual detentor do troféu é o Sporting que venceu na Final da edição de 2018 – 19, o Futebol Clube do Porto.

Formato

Na 1ª eliminatória participam setenta e uma equipas do Campeonato de Portugal, assim como quarenta e uma equipas distritais. Na 2ª eliminatória, juntam-se aos 56 vencedores da 1ª eliminatória, 22 equipas repescadas e 14 equipas da Segunda Liga. Na 3ª eliminatória entram os clubes da Primeira Liga.

Todas as eliminatórias são disputadas numa só mão, com exceção das meias-finais, que são disputadas a duas mãos, sempre com recurso a prolongamento e grandes penalidades, caso o sejam necessários para desempate.

Na 2ª eliminatória as equipas da Segunda Liga não se podem defrontar e jogam sempre na qualidade de visitante, sendo que o mesmo se aplica para as equipas da Primeira Liga, na 3ª eliminatória.

A final é disputada num estádio definido pela FPF, tradicionalmente o Estádio Nacional do Jamor, presente na figura 2, e o troféu normalmente é entregue pelo Presidente da República Portuguesa.



Figura 2 – Estádio do Jamor

3.2. AD Oliveirense SAD

3.2.1. Contexto de Natureza Legal e Institucional da AD Oliveirense SAD

O clube foi fundado a 20 de abril de 1952, tendo início com a inscrição na F.N.A.T, Fundação Nacional para a Alegria no Trabalho, com a designação de: "Centro de Recreio Popular de Oliveira Santa Maria e Oliveira de São Mateus".

A Associação Desportiva Oliveirense SAD, é um clube de futebol português, localizado em Santa Maria de Oliveira, concelho de Vila Nova de Famalicão, distrito de Braga.

O clube encontra-se a disputar os campeonatos nacionais há dez anos, tendo conseguido épocas relativamente tranquilas de acordo com os seus objetivos. Já no decorrer da época atual, o clube foi adquirido quase na totalidade por um investidor estrangeiro, somente 10% pertenciam ao clube liderado pelo seu presidente Nelson Pereira, com o qual mantínhamos contacto. O clube tinha cerca de cento e cinquenta atletas nas camadas jovens, tendo o departamento juvenil total autonomia, liderado pelo coordenador da formação Sr. Veloso.

3.2.2. Caracterização das infraestruturas e condições de trabalho

Em termos de infraestruturas, o clube dispõe de um estádio, o Estádio de Ribes, que podemos identificar através da figura 3, com capacidade para cerca de três mil e quinhentas pessoas, onde são realizados todos os jogos da equipa sénior e formação.

Existem dois balneários usados para o futebol sénior e outros dois para a formação. Dispõe de uma pequena sala para uso da direção, um espaço para guardar os equipamentos e material de apoio ao treino e ainda uma pequena sala, no interior de um dos balneários, destinado ao posto médico.

O espaço é complementado pelo edifício sede, sendo esta constituída por uma zona de café/bar e um salão para eventuais reuniões. Na falta de outra

possibilidade, este espaço é utilizado pela equipa técnica para reuniões táticas e visualização de vídeos de jogos dos adversários.

Na nossa perspetiva existe falta de um espaço para a equipa técnica poder reunir e para discutir o planeamento e organização do treino e jogos. Os equipamentos de treino e material de apoio deveriam ser em maior quantidade e diversidade, incluindo o número de bolas.

Seria ainda fundamental, existir outro campo para treinos da formação de forma a ser possível rentabilizar os recursos humanos disponíveis (jogadores da formação).



Figura 3 – Estádio de Ribes

3.2.3. Contexto da Natureza Funcional

3.2.3.1. Caracterização e funcionamento da equipa técnica

A equipa técnica era formada por quatro elementos:

- Treinador Principal – Manuel Monteiro, 51 anos.
- Treinador Adjunto/Preparador Físico – Manuel Vieira, 48 anos.
- Treinador Adjunto/Analista – Mário Ferreira, 25 anos.
- Treinador Guarda Redes – Sérgio Velhote, 49 anos

O treinador principal Manuel Monteiro, é o responsável máximo pela gestão e organização de toda a equipa técnica e processo de treino, cabendo a ele as decisões finais e respetivas opções em relação ao grupo de trabalho, detentor o IV nível de treinador e sempre foi profissional de futebol.

Foi jogador de futebol, tendo representado clubes como o Boavista Futebol Clube, Sport Comercio Salgueiros, entre outros.

O treinador adjunto/Preparador Físico Manuel Vieira, tem o II nível de treinador, foi jogador de futebol, no entanto não atingiu o futebol profissional, licenciado em educação física e desporto. Para além de auxiliar na orientação do treino é também o preparador físico e recuperador físico da equipa.

O adjunto Mário Santos colabora na elaboração e orientação do treino, tendo também um papel fundamental na análise e observação de adversários. O treinador de guarda-redes Sérgio Velhote é o responsável pelo treino individualizado dos guarda-redes.

3.2.3.2. Caracterização departamento médico

O departamento médico é constituído pelo Fisioterapeuta Telmo Santos e massagista Miguel Santos que era o elemento que estava presente diariamente.

3.2.3.3. Caracterização do plantel

O plantel da AD Oliveirense SAD sofreu inúmeras alterações desde o início da época, sobretudo devido às opções dos investidores que entraram no clube em novembro. Em janeiro, o plantel era constituído por vinte e dois jogadores, três guarda-redes, oito jogadores do sector defensivo, sete jogadores do sector intermédio e quatro jogadores do sector ofensivo. Do início da época mantiveram-se quatro jogadores, tendo sido contratados dezoito jogadores até início de fevereiro. Devido a lesões, castigos e outras lacunas aferidas, foram chamados a trabalhar com o plantel sénior quatro juniores.

No plantel existiam nove jogadores estrangeiros sendo que só poderiam estar na ficha de jogo seis jogadores.

Terminamos a época com dezasseis jogadores de nacionalidade portuguesa, quatro jogadores de nacionalidade brasileira e seis jogadores de nacionalidade africana.

3.2.4. Caracterização do contexto competitivo

AD Oliveirense SAD na época 2018/19 competiu no campeonato de Portugal serie A, tendo desta forma acesso a participar na taça de Portugal. No campeonato ficou classificada em 12º lugar e na Taça de Portugal foi eliminada na primeira eliminatória, perdendo seis a zero com o Amarante FC.

3.2.4.1. Campeonato de Portugal

Evolução

O Campeonato de Portugal é o terceiro escalão do sistema de ligas de futebol de Portugal e entrou em vigor na época de 2013 – 14 para substituir as II e III Divisões com o nome Campeonato Nacional de Seniores. Esta competição é disputada por oitenta equipas. Participaram na edição inaugural, os três clubes despromovidos da Segunda Liga, trinta e nove clubes que transitaram da II Divisão, dezanove clubes que transitaram da III Divisão e dezanove clubes promovidos dos campeonatos distritais. A partir da época 2015-16, o Campeonato Nacional de Seniores passou a denominar-se Campeonato de Portugal.

Na época de 2017-18, de modo a possibilitar uma redução do número de equipas de oitenta para setenta e duas, esta competição é disputada em cinco séries de dezasseis equipas cada, em que seis equipas de cada série são despromovidas e o primeiro classificado de cada série mais os três melhores segundos classificados disputam play-offs entre si, de modo a determinar as duas equipas promovidas e o vencedor da competição.

Este teve a denominação de Campeonato de Portugal Prio por motivo de patrocínio durante as épocas de 2015-16 e 2016-17.

Contexto atual

A partir da época de 2018-19, esta prova passa a ser disputada por apenas setenta e duas equipas, distribuídas por quatro séries de dezoito equipas cada, em que cinco equipas de cada série são despromovidas e as duas melhores equipas de cada série disputam play-offs entre si de modo a determinar as duas equipas promovidas e o vencedor da competição. A AD Oliveirense SAD na presente época competiu na serie A, tendo-se classificado em 12º lugar, conseguindo a manutenção.

Na Tabela 2 são apresentadas as equipas que disputam a serie A na época 2018-19, bem como a classificação alcançada no final do campeonato:

Tabela 2 – Equipas e classificação série A

	Clube	P
1	FC Vizela	75
2	Fafe	70
3	AR São Martinho	69
4	Trofense	67
5	FC Felgueiras 1932	64
6	Mirandela	49
7	GD Chaves Satélite	47
8	Merelinense	42
9	CDC Montalegre	40
10	Juv. Pedras Salgadas	39
11	Maria da Fonte	37
12	AD Oliveirense	37
13	Limianos	37
14	U. Torcatense	29
15	GD. Mirandês	21
16	Caç. Taipas	18
17	Vilaverdense FC	15
18	Gil Vicente	0

3.2.4.2. Taça de Portugal

A Taça de Portugal (Taça de Portugal Placard por motivos de patrocínio) é uma competição portuguesa de futebol organizada pela Federação Portuguesa de Futebol, disputada anualmente por todos os clubes da Primeira Liga, Segunda Liga, Campeonato de Portugal e os clubes vencedores das Taças Distritais e os segundos classificados de cada Campeonato Distrital superior, na época imediatamente anterior, isto porque os primeiros classificados dos campeonatos regionais já garantem o acesso à Taça de Portugal através da sua presença no Campeonato de Portugal, ao qual são promovidos. As equipas de reservas (como as equipas B) que participem em alguns destes campeonatos não podem participar na Taça de Portugal. Criada na época 1938 – 39, sucedendo ao Campeonato de Portugal (1921 – 1938), a Taça de Portugal teve como 1.^o vencedor a Académica. O Benfica é o maior campeão da prova, com 26 troféus conquistados. É disputada segundo o sistema de eliminatórias a uma mão (com sorteio do clube visitado), com exceção das meias-finais que se disputam a duas mãos. A Final tem lugar no Estádio Nacional.

O troféu é tradicionalmente entregue pelo Presidente da República Portuguesa.

A conquista do torneio dá acesso direto à Fase de Grupos da Liga Europa, vaga que reverte para o 3.^o classificado da Primeira Liga caso o vencedor da Taça de Portugal já se tenha qualificado para a Liga dos Campeões através da sua classificação no campeonato (1.^o e 2.^o lugares) ou conquista da Liga Europa ou Liga dos Campeões. Por decisão da UEFA desde a época 2014 – 15 os finalistas vencidos das Taças Nacionais deixaram de se qualificar para a Liga Europa (até essa época o finalista vencido qualificava-se para a Liga Europa, caso o vencedor da Taça de Portugal se tivesse qualificado para a Liga dos Campeões por via do Campeonato).

O atual detentor do troféu é o Sporting Clube de Portugal que venceu na Final da edição o Futebol Clube do Porto.

Formato

Na 1.^a eliminatória participam 71 equipas do Campeonato de Portugal, assim como 42 distritais. Na 2.^a eliminatória, juntam-se aos 56 vencedores da 1.^a

eliminatória 22 equipas repescadas e 14 equipas da Segunda Liga. Na 3ª eliminatória entram os clubes da Primeira Liga.

Todas as eliminatórias são disputadas numa só mão com exceção das meias-finais, que são disputadas a duas mãos, sempre com recurso a prolongamento e grandes penalidades, caso o sejam necessários para desempate. Na 2ª eliminatória as equipas da Segunda Liga não se podem defrontar e jogam sempre na qualidade de visitante, sendo que o mesmo se aplica para as equipas da Primeira Liga, na 3ª eliminatória.

Capítulo 4 – Realização da prática profissional

4.1. Leça Futebol Clube

Na primeira situação de estágio, desde cedo a equipa técnica foi limitando o estagiário a ser um mero observador do trabalho desenvolvido em treinos e jogos, disponibilizando-se somente para prestar informações.

Neste contexto, vimos o seu possível contributo limitado, sendo necessário utilizar algumas estratégias, como a criação de um guião semiestruturados de uma entrevista, para poder obter informação mais clara e desta forma conseguir perceber qual o modelo de jogo do treinador, pois existiram dificuldades em encontrar-se um padrão de jogo na equipa somente através da observação.

Como parte do trabalho a desenvolver pelo estagiário incide na perceção do papel do treinador na relação modelo de jogo e modelo de treino, esse Guião ajudaria na compreensão do modelo de jogo idealizado pelo treinador e de como relaciona-lo com os treinos adotados pela equipa técnica.

Com o decorrer dos treinos e respetivos jogos, percebemos que a equipa técnica tinha um morfociclo padrão, contudo via-se pouca congruência entre o que era pedido à equipa em jogo e o modelo de treino realizado, segundo Mesquita (2000), o exercício de treino é o local onde o treinador materializa as suas ideias e intenções e onde os atletas aprendem o conteúdo do treino e do jogo.

Com o decorrer dos jogos e a falta de resultados positivos, tentou-se abordar a equipa técnica no sentido de partilhar informação, inclusive foi apresentada uma proposta de avaliação e monitorização da carga, através da escala de perceção de esforço (escala de Borg adaptada). Inicialmente o treinador principal mostrou algum interesse pela proposta apresentada, contudo o processo não foi colocado em prática, ficando-se com a sensação este não seria prioritário para a equipa técnica, nem fundamental para a sua estratégia. O percurso não seria alterado com o passar do tempo, o estagiário continuou o seu trabalho de observação e constante reflexão.

Em anexo 1 juntamos o Guião semiestruturado de uma entrevista realizada ao treinador com a finalidade de compreender o seu modelo de jogo.

Como forma de conceber a operacionalização da prática profissional, começamos por realizar uma entrevista semiestruturado ao treinador, realizando

uma análise qualitativa de conteúdo (Sarmiento et al., 2013; Sarmiento, Pereira et al., 2013). Com esta entrevista procuramos extrair a sua perceção sobre as três áreas estruturantes do treino: o modelo de jogo, o modelo de treino. O guião da entrevista (anexo 1) está estruturado em duas áreas.

A primeira área respeitante ao modelo de jogo, encontra-se dividida em 4 momentos: *organização ofensiva; organização defensiva; transição ataque-defesa; transição defesa-ataque*.

No primeiro momento procurou-se identificar o sistema e o método de jogo utilizado no processo ofensivo, passando posteriormente para os comportamentos sectoriais e individuais de suporte a estas ideias, utilizando questões adicionais para focar o treinador nos aspetos pretendidos. Por fim, procurou-se conhecer a opinião do treinador sobre circulações táticas pré-definidas e a sua utilização na equipa.

Para a organização defensiva, questionou-se qual o sistema utilizado (verificando se este diferia do processo ofensivo), assim como o método de jogo defensivo utilizado. Posteriormente procurou-se identificar os correspondentes comportamentos sectoriais e individuais dos jogadores, utilizando questões adicionais para focar o treinador em posições ou sectores específicos.

Seguidamente procurou extrair-se o modo como o treinador concebia as suas transições, identificando os comportamentos que os jogadores, perto e longe da zona de ganho/perda da bola, deveriam manifestar. Questionou-se ainda a sua perceção acerca da influência da zona de perda/recuperação da bola nos comportamentos pretendidos.

A segunda área dizia respeito à conceção do processo de treino, onde se procurou obter a perceção do treinador acerca da dinâmica da carga de treino ao longo do morfociclo.

Nesta fase de vida, neste contexto de estágio cada vez mais entendemos ser importante o modelo de treino para construir a forma de jogar.

Com o decorrer do estágio toda a observação e reflexão efetuada, reforçaram a ideia inicial que o estágio poderia defraudar as expectativas iniciais, se por um lado o papel do estagiário de mero observador, condiciona a possível

contribuição na aplicação dos conhecimentos académicos e profissionais adquiridos, por outro percebe-se uma incongruência no desenvolvimento do trabalho realizado pela equipa técnica, pois o seu modelo de treino não tem qualquer relação com as ideias do treinador que conseguimos perceber através do Guião de entrevista.

Consegue-se perceber que existem ideias por parte do treinador, existindo dificuldade em operacionalizar as mesmas, pois seria necessário um modelo de treino que contribuísse para o desenvolvimento dessas mesmas ideias. O que foi constatado durante os treinos é que os exercícios são realizados de forma aleatória, sem critério nem objetivo enquadrado no modelo de jogo.

A caracterização do modelo de jogo tem por base uma metodologia de observador participante, conjuntamente com informações recolhidas da entrevista realizada ao treinador.

Com vista a uma maior organização defensiva e ofensiva, a equipa técnica decidiu iniciar os jogos num sistema tático de 1-4-2-3-1, como forma de ocupar o terreno de jogo de forma racional. A equipa técnica concebeu um sistema alternativo: o 1-3-2-3-2, quando procura arriscar tudo para alcançar o golo.

Para a posterior operacionalização do modelo de jogo, este foi dividido em quatro momentos de jogo: organização ofensiva; organização defensiva; transição defesa-ataque; transição ataque-defesa. Esta forma de estruturar a conceção do modelo de jogo vai de encontro ao que Oliveira (2004) defende. Segundo Azevedo (2011), os princípios e subprincípios de jogo visam direcionar o comportamento dos jogadores, verificando-se esta ideia na conceção e operacionalização do modelo de jogo da equipa.

4.1.2. Caraterização do Modelo de Jogo do Leça FC

4.1.2.1. Organização ofensiva

A equipa técnica procurou construir uma forma de jogar que mantivesse o controlo do jogo através da manutenção da posse de bola, impedindo o adversário de ter a iniciativa do jogo através desta. Para que isso fosse possível, incutiu nos jogadores uma mentalidade agressiva, vontade de assumir o jogo, procurando sempre o golo e impedindo o adversário de jogar.

De acordo com o treinador, na conceção do seu momento ofensivo, refere: “...ao nosso método ofensivo, um ataque planeado” (...) “A nossa organização ofensiva por natureza é um futebol apoiado” (...) “dinâmica muito grande dos nossos 3 jogadores por trás do avançado” (...) “passa por termos as 3 linhas do meio campo preenchidas”. Logo é preconizado um método ofensivo de ataque organizado com muita mobilidade dos jogadores mais ofensivos e com 3 linhas no meio campo (posição 6, 8 e 10). No momento de finalização, o treinador pretende “No mínimo dois jogadores, tentamos sempre que um dos nossos médios também possa entrar dentro da área”.

4.1.2.2. Organização defensiva

Para o método defensivo, o treinador procura, de acordo com as frases “uma defesa zona pressionante” (...) “levar o jogo para zonas onde podemos ser mais pressionantes, neste caso, como eu disse também, para o corredor” (...) “Tentamos sempre ter a equipa equilibrada com o nosso médio mais posicional”, ter um método defensivo de Zona-Pressionante, com ênfase na pressão no corredor lateral, tendo na estrutura da equipa um médio mais posicional no corredor central.

4.1.2.3. Transição defensiva e ofensiva

Na transição Ataque-defesa, o treinador operacionalizou o seguinte “queremos uma equipa pressionante a reagir rapidamente à perda da bola...” (...) “o jogador que está no momento de perder a bola tem uma importância muito grande”.

Identificamos que na transição os jogadores devem reagir rapidamente e com particular ênfase na reação do jogador que perdeu a bola. Por outro lado, a transição defesa-ataque é preconizada como um momento que se pode explorar a desorganização defensiva do adversário, no entanto, o treinador não pretende que a equipa procure sempre a profundidade nas costas da linha defensiva adversária, estando isto visível nas seguintes frases “*“é um momento do jogo em que tentamos explorar algum desposicionamento do adversário” (...) “...não tenhamos de fazer logo uma ligação direta ao... logo tentar ganhar a profundidade nas costas da linha de defesa, por vezes tentamos retirar a bola da zona de pressão”.*

4.1.3. Morfociclo padrão

No modelo de treino, o morfociclo padrão, observado na tabela 3, apresenta o seguinte formato: a equipa tem folga após **o jogo**, voltando aos treinos **terça-feira** (1ª sessão) onde efetuavam corrida à volta do campo durante quinze minutos a uma intensidade moderada, dando continuidade com vários exercícios de ativação neuromuscular. De seguida realizavam jogo (sem constrangimentos e regras) a meio campo durante trinta minutos, os jogadores utilizados no jogo davam duas voltas ao campo a uma intensidade moderada a vigorosa (indicação técnica), terminavam o treino com alongamentos. Os restantes jogadores ficavam mais vinte minutos a realizar corrida à volta do campo (intervalados), a uma intensidade alta, intercalada com moderada, por fim terminavam com abdominais e alongamentos.

Em relação a este treino pensamos que a equipa deveria dar continuidade ao processo de recuperação pois apenas passaram quarenta e oito horas do jogo, logo o treino deveria ser de baixa/moderada intensidade, pensamos que a sessão de treino deveria conter exercícios adaptados ao modelo de jogo do treinador, ou algo mais lúdico, dependendo do momento da equipa.

Na segunda sessão da semana a equipa voltava a treinar, sendo que o treino era virado para a componente física, os jogadores corriam à volta do campo quinze minutos a velocidade moderada, de seguida, efetuavam exercícios de

pliométria, onde tinham várias barreiras para saltar isto durante cerca de dez minutos, após este trabalho os jogadores realizavam vários sprints de trinta metros (oito series) terminavam o treino com jogo a campo inteiro (dois períodos de quinze minutos), parte final com os abdominais e alongamentos.

Julgamos que esta sessão de treino deve ser de intensidade alta (tensão muscular), pois os jogadores estão praticamente recuperados do jogo anterior, contudo a especificidade do treino deveria ser colocada na sessão, os exercícios deveriam contribuir para a forma de jogar da equipa, e realizados em espaços reduzidos, o que não é demonstrado na respetiva sessão observada.

Na terceira sessão da semana a equipa realizava uma ativação geral (quinze minutos), de seguida realizavam jogo a campo inteiro, sem qualquer constrangimento, (quatro series de dez minutos). Posteriormente realizavam finalização, sendo a mesma feita através da condução de bola e remate à entrada da área, onde a equipa técnica apelava à componente velocidade, terminando o treino com alongamentos.

Pensamos ser o dia adequado para o trabalho incidir na componente física resistência, sem que houvesse tantas pausas, sendo que a velocidade seria adequada ao treino de sexta-feira.

Na quarta sessão da semana a equipa voltava a treinar, realizavam uma ativação geral, seguindo-se de jogo a meio campo (duas equipas), terminava com abdominais e alongamentos, repete-se a falta de congruência entre ideia de jogo e modelo de treino preconizado, como pensamos que a componente velocidade deveria estar presente nesta sessão.

A equipa não treinava antes do dia de jogo (sábado).

A equipa jogava ao Domingo.

Tabela 3 – Morfociclo padrão do período competitivo

Jogo	Folga	Sessão 1		Sessão 2	Sessão 3	Sessão 4	Sessão 5	Jogo
Jogo	Folga	Recuperação	Técnico-tático	Treino físico	Técnico-tático	Técnico-tático	Folga	Jogo
		Jogadores com mais de 75 minutos	Jogadores com menos de 75 minutos	Técnico-tático				

Como refere Castelo (1994), a aprendizagem e o aperfeiçoamento dos jogadores ou da equipa, só são altamente rentabilizados, quando são contemplados contextos situacionais que evoquem realidades competitivas. Só a partir destes ambientes parece possível recrutar corretamente os diferentes mecanismos, que suportam as tomadas de decisão e as ações motoras de resposta à situação - problema, bem como a outras que se baseiam em mecanismos de emergência de resposta motora. No futebol é frequente dizer-se que conforme se quer jogar, assim se deve treinar, o que sugere uma relação de interdependência e reciprocidade entre a preparação e a competição. Tal relação é consubstanciada por um dos princípios do treino, o princípio da especificidade, que preconiza que sejam treinados os aspetos que se prendem diretamente como o jogo (estrutura de movimento estrutura da carga, natureza das tarefas, etc.) no sentido de viabilizar a maior transferência possível das aquisições operadas no treino para o contexto específico do jogo (Garganta, 1997).

4.1.4. Período Preparatório vs. Competitivo

O Leça futebol Clube iniciou os seus trabalhos na segunda semana de julho, onde durante quatro semanas tentou preparar a equipa para o campeonato que iniciaria em agosto. Podemos observar que os treinos eram volumosos com cerca de duas horas por sessão, existindo um dia de folga ao domingo. Existia uma grande preocupação do desenvolvimento das capacidades físicas, isto durante as três primeiras semanas.

O treinador mencionava “*vamos preparar a equipa para que os seus níveis físicos estejam bons no início do campeonato*” a semana que antecedeu o período competitivo, o morfociclo foi idêntico ao morfociclo padrão do período competitivo.

Pensamos que esta fase seria adequada para assimilar as ideias do treinador, e que a componente física poderia ser solicitada de acordo com o princípio da progressão, ate porque outro princípio fica em causa com abordagem anterior, ou seja o princípio da reversibilidade, tudo que se adquire poderá ser perdido se não tiver continuidade.

Durante o período competitivo o enfase traduziu-se na redução do volume das sessões e aumento da intensidade, houve uma redução da carga física, como das sessões de treino.

4.1.5. Resultados e Modelo de Jogo

Podemos observar na tabela 4 que nos nove primeiros jogos o Leça Futebol Clube obteve sete derrotas, dois empates e duas vitórias. Vamos abordar o comportamento da equipa e respetivos resultados nos quatro primeiros jogos.

Tabela 4 – Resultados dos primeiros oito jogos

D	2018-10-28	15:00	(F)	Lusitano Vildemoinhos	3-0	J9
D	2018-10-14	15:00	(C)	Gondomar SC	1-3	J8
D	2018-10-07	16:00	(F)	U. Madeira	2-1	J7
D	2018-09-23	15:00	(C)	Gafanha	1-2	J6
D	2018-09-16	15:00	(F)	RD Águeda	2-0	J5
E	2018-09-02	17:00	(C)	SC Coimbrões	1-1	J4
V	2018-08-26	17:00	(F)	FC Pedras Rubras	0-1	J3
D	2018-08-19	17:00	(C)	Cesarense	0-3	J2
D	2018-08-12	17:00	(F)	Lusitânia de Lourosa	3-0	J1

O campeonato começa com o Leça a deslocar-se ao Lusitânia de Lourosa tendo perdido por três a zero como é visível na tabela 4 a equipa tenta sempre uma

construção a três na primeira fase, subindo os seus laterais até à linha de meio campo, o medio defensivo descia para formar a linha de três elementos com os dois centrais, os outros dois médios procuravam linhas de passe umas vezes em apoio outras em rutura, com grande mobilidade dos três avançados.

A equipa dificilmente conseguiu as suas intenções de sair a jogar com eficiência, perdendo várias vezes a bola na primeira zona de construção, dando origem a dois golos, como várias oportunidades que o adversário desperdiçou.

Esta situação não foi alterada pela equipa técnica que insistiu no “seu jogar”, independentemente de ter sucesso ou não.

Esta foi a situação que nos chamou atenção durante os quatro jogos iniciais, pois a equipa tentava sempre sair a jogar com uma construção a três, e a sofrer golos por ineficiência do processo!

Pensamos que se por um lado o acreditar no nosso modelo, a persistência em querer jogar “bonito”, também temos que ser realistas, e perceber se temos jogadores para interpretar o nosso modelo. No nosso entendimento a equipa não tinha jogadores com as características desejadas para esse jogar.

Complementando o anteriormente dito, acrescentamos que se o nosso modelo de treino não privilegia o nosso modelo de jogo, será difícil ele suceder-se com a regularidade e eficiência desejadas.

Detetamos que quando a equipa quando não conseguia ter sucesso na sua organização ofensiva com a saída a três, entrava em instabilidade emocional e dessa forma via-se os jogadores a discutirem, e a “chutar” bola para a frente.

Acreditamos que a componente estratégica deve ser trabalhada em treino, se a opção um não surtir efeito, teremos a opção dois e três, não apenas na saída na primeira fase de construção, como em outros momentos do jogo, inclusive bolas paradas.

4.2. AD Oliveirense SAD

O início do nosso trabalho na AD Oliveirense SAD começa somente em janeiro. Dispunha ainda a segunda volta para conseguir os objetivos traçados, a permanência no Campeonato de Portugal.

Tinha consciência que o planeamento de uma época desportiva envolvia uma complexidade que necessitaria de tempo para desenvolver um processo de jogo eficiente, como estávamos a meio da época tivemos que nos centrar em prioridades, pois a necessidade de pontuar era emergente para conseguirmos os objetivos propostos.

A nossa preocupação inicial foi conhecer o contexto do clube, histórico e fundamentalmente o passado recente. Percebemos desde logo que existia pouca organização e apoio logístico, e através de reuniões com o diretor que estava connosco diariamente, conseguimos algumas informações importantes: éramos a quinta equipa técnica da época, já tinham sido inscritos sessenta jogadores na presente época, incluindo doze estrangeiros e que do grupo de trabalho disponível, apenas quatro jogadores permaneciam desde o início da época.

Observámos vários jogos efetuados pela equipa, conseguiu-se perceber que existia muita anarquia no comportamento da mesma, quer a nível técnico-tático como disciplinar.

A equipa apenas tinha conseguido uma vitória nos dezassete jogos efetuados, denotou-se que o estado anímico dos jogadores estava aquém do pretendido para conseguir resultados positivos. A primeira semana de trabalho foi fundamentalmente para comunicar a ideia que acreditávamos na equipa e que o grupo tinha valor para ultrapassar problemas e conseguir fazer coisas positivas.

Tentou-se passar algumas ideias básicas correspondentes à nossa ideia de jogo, como por exemplo em relação ao momento defensivo; queríamos a equipa a fazer marcação à zona e não homem a homem, como estavam habituados a fazer.

Após reunirmos numa segunda feira, dia de folga da equipa, o treinador Manuel Monteiro pediu a opinião dos elementos da equipa técnica, e depois de

debatermos vários assuntos, entendeu-se que seria importante começar o nosso trabalho pelo processo defensivo, pois os golos sofridos pela equipa eram fundamentalmente erros coletivos, originados pela má organização.

Começamos o trabalho pela organização defensiva da equipa com a respetiva transição defesa-ataque, pois entendemos que se não sofrêssemos golos, estaríamos mais perto de ganhar os jogos. Aliado a este motivo, ressaltamos que o tipo de jogo que preconizamos seria baseado em transições rápidas defesa-ataque, logo teríamos que jogar (por imposição da estratégia de jogo) muitas vezes em organização defensiva e precisamos de ser muito fortes nesta fase de jogo. O foco do trabalho defensivo justifica-se por querer promover o equilíbrio e as noções de zona pressionante.

Posteriormente, trabalhamos a organização ofensiva e a respetiva transição ataque-defesa, onde demos ênfase ao momento de transição defesa-ataque. Este é um aspeto fundamental do nosso modelo de jogo. Procuramos criar diversas dinâmicas que tornassem o nosso momento ofensivo imprevisível, para desta forma, conseguirmos confundir os nossos adversários de modo a criarmos o maior número de situações de finalização possíveis.

De salientar que em todos os exercícios, tanto de organização ofensiva como de organização defensiva, procuramos aliar um momento de transição, pois durante o jogo não passamos de um momento para o outro sem a chamada “transição”, seja ela ataque-defesa ou defesa-ataque. Desta forma, conseguimos treinar pelo menos dois momentos do jogo, tal e qual como acontece no mesmo. Assim sendo, aproximamos bastante o treino daquilo que acontece em jogo, tal como preconiza a metodologia de treino adotada.

Acreditávamos que com trabalho teríamos condições para conseguir os objetivos a que nos propusemos, mas sabíamos de antemão que a tarefa seria árdua em função das condições e condicionantes encontradas.

O treinador idealizava um modelo de jogo, mas precisávamos de pontos para melhorar o aspeto anímico dos jogadores, e fazê-los acreditar no seu valor, assim tornava-se mais complexo implementar o modelo de jogo idealizado pelo treinador, pois era preciso tempo.

Como anteriormente mencionado, o aspeto defensivo seria o momento privilegiado, “se não sofrêssemos golos não perderíamos” era o lema do treinador.

Nessa mesma reunião inicial, definiu-se um morfociclo padrão, que nos iria orientar durante o nosso processo de treino e tentamos organizar o grupo criando algumas regras e rotinas simples que no nosso entender eram fundamentais como por exemplo;

- Folha de presenças assinada meia hora antes do começo dos treinos; (Anexo 2)
- Peso dos jogadores antes e depois dos treinos;
- Morfociclo semanal fixado no último dia de treino da semana; (Anexo 3)
- Caneleiras em todos os treinos;
- Quem se encontrava em tratamento médico, obrigatoriamente tinha que se apresentar no estádio uma hora antes do treino começar;
- Criação de um sistema de “multas” para atrasos e cartões por indisciplina;
- Questionário de Controlo monitorização da carga; (Anexo 4)
- Questionário de Bem-estar; (Anexo 5)

Temos perfeita noção que o modelo de jogo instituído nunca seria um processo acabado e como tal sofreria alterações ao longo da restante época desportiva. O futebol é imprevisível e está em constante evolução, logo as nossas concepções de jogo sofrem alterações, evoluem e, conseqüentemente, o nosso modelo de jogo também evolui (Tamarit, 2007). De alguns anos a esta parte, uma corrente de treino, tem vindo a ser bastante falada, a periodização tática.

A periodização tática é uma concepção de treino que se baseia nos conhecimentos de um vasto conjunto de áreas científicas, tais como as neurociências, a teoria do caos, a teoria da complexidade, a modelação sistemática, a teoria dos sistemas dinâmicos e a geometria fractal. É uma concepção de treino que pretende, através do respeito por uma matriz conceptual e diferentes princípios metodológicos, construir um jogar específico.

Este modelo concebe o treino como um processo de ensino/aprendizagem, pois ensinar pressupõe contextualizar e orientar para a aquisição de determinados

saberes, conhecimentos, competências, experiências, isto é, “indicar caminhos”. Assim sendo, este processo tem como objetivo que a equipa e os jogadores adquiram conhecimentos e competências, coletivas e individuais, através de experiências, de forma a ir construindo uma forma de jogar específica.

Na nossa perspetiva, o jogo de Futebol não pode dissociar os fatores que o comportam, como tal nenhum deve ser treinado de forma isolada. Dentro das conceções abordadas a que mais se enquadra perante aquilo que é o nosso pensamento acerca do jogo e de os fatores de rendimento que o influenciam é a periodização tática.

A especificidade é uma determinante numa metodologia de treino integrado em que os exercícios criados são o mais situacionais possível, ou seja, tira-se do jogo aquilo que é mais importante e transporta-se para o treino, sendo este constituído por ações do próprio jogo (Oliveira, 2014).

Através da implementação da periodização tática pretende-se criar uma lógica semanal de experiências fazendo emergir um jogar específico através de intencionalidades coletivas e individuais.

O trabalho semanal foi esquematizado tendo em conta a criação de uma habituação a uma invariância metodológica, chamada de morfociclo padrão. Este morfociclo visa não sobrecarregar as estruturas mais solicitadas “no jogar”, da mesma forma, nos diferentes dias do morfociclo – relação entre o “tipo de esforço / sub-dinâmicas vs. recuperação...” (Oliveira, 2014).

O morfociclo configura-se pelo espaço temporal entre dois jogos.

O jogo de futebol caracteriza-se principalmente por três tipos de padrões de contração:

- ☐ Tensão da contração;
- ☐ Duração da contração;
- ☐ Velocidade da contração;

Assim sendo, os exercícios preconizados no treino terão de fazer emergir a interação destes três tipos de contração muscular de forma peculiar dando incidência a cada um deles em determinado dia do morfociclo. Devemos então direcionar os exercícios de treino (os princípios e os subprincípios de jogo) para incidir a dominante do tipo de contrações mais numa característica ou mais noutra, criando sub-dinâmicas de esforço diferentes durante cada dia da semana.

4.2.1. Caracterização do Modelo de Jogo da AD Oliveirense

SAD

Esta equipa já tinha experimentado vários sistemas táticos tais como, o 1-4-4-2 losango, o 1-4-3-3, o 1-3-4-3 losango e o 1-3-3-4.

Contudo optamos por utilizar o 1-4-3-3 como sistema principal e o 1-3-3-4 como sistema de recurso.

A escolha do 1-4-3-3 como sistema de jogo principal prende-se com o facto de pretendermos um jogo baseado em transições defesa-ataque bastante rápidas. Este sistema permite-nos ser uma equipa mais equilibrada em termos de ocupação de espaços o que faz com que, no plano defensivo, consigamos povoar melhor as zonas de jogo e sair rapidamente em ataques rápidos com os três homens da frente que proporcionam largura e profundidade às nossas transições. Para isso, contamos com a presença de dois médios mais defensivos para tornar mais intenso o nosso processo defensivo em termos de cobertura de espaços e com dois extremos completamente abertos de modo a dar profundidade e largura às nossas transições ofensivas.

Não só consideramos esta estrutura de jogo como o mais adequado para a ideia de jogo que preconizamos, como também consideramos que esta estrutura é de mais rápida e fácil assimilação em termos dos comportamentos que nós pretendemos. Em Portugal esta é a estrutura mais utilizada, logo, os jogadores já estão relativamente familiarizados com a mesma.

A estrutura alternativa, 1-3-3-4, terá utilidade como recurso quando a nossa equipa se encontrar em desvantagem no marcador, ou com adversários teoricamente mais fortes, que assumem o jogo e jogam com um bloco médio/alto, deixando espaço nas costas. Através do mesmo, adotaremos um tipo de Futebol mais direto de modo a chegarmos mais rapidamente à baliza adversária e, através do povoamento ofensivo, com mais um elemento no centro do ataque, pretendemos chegar mais facilmente ao golo.

Contudo, através do conhecimento, tanto prático como teórico, dos princípios de jogo constituintes do nosso modelo de jogo, os jogadores irão adquirir uma cultura tática que lhes permitirá jogar em variados sistemas jogo, mantendo os comportamentos pretendidos e trabalhados por nós.

Os jogadores terão de se sentir confortáveis com esta maneira de jogar, terão de saber todos os fundamentos deste modelo de jogo, assim como executa-los técnica e taticamente de forma satisfatória.

Seguidamente são apresentados os princípios do nosso modelo de jogo, que tentamos implementar.

4.2.1.1. Orientações gerais para a fase defensiva

Sempre que a equipa perder a posse de bola, os jogadores devem dar um passo à frente em vez de dar um passo atrás para pressionar logo o adversário e recuperar a posse da bola o mais rapidamente possível.

Caso a recuperação da bola não seja possível após a perda da mesma, por deficiente posicionamento dos nossos jogadores ou pelo facto de o nosso adversário ter saído com a bola jogável da zona de pressão, todos os jogadores desdobram-se para participar no processo defensivo, recuperando o mais rapidamente possível as suas posições originais. A equipa funciona num sistema de compensações posicionais.

4.2.1.2. Momento de organização defensiva

Neste momento, a equipa procura, com a defesa organizada, recuperar a posse da bola e evitar que o adversário marque golos. Os objetivos gerais da nossa organização defensiva serão condicionar, direcionar e pressionar a equipa adversária com o objetivo de provocar o erro e ganhar a posse da bola recorrendo à criação e desenvolvimento de uma zona pressionante. Isto é, após determinarmos uma zona de pressão (alta, média ou baixa dependente do adversário, mas que geralmente será baixa para criar espaço para a transição defesa-ataque), a equipa tem de mudar rapidamente de atitude para pressionar e provocar o erro do adversário ganhando a posse de bola.

4.2.1.3. Momento de transição ataque-defesa

No momento de transição ataque-defesa, entendido como o momento seguinte ao da perda de posse de bola, a equipa deve pressionar imediatamente o portador da bola para que este não consiga lançar um contra-ataque. Desta forma a nossa equipa terá tempo para se reorganizar em termos posicionais e cobrir os espaços vazios. Será um dos objetivos criar uma grande aglomeração de jogadores no momento de perda da bola para dificultar o processo de decisão do portador da bola.

Os jogadores terão de ter a capacidade de utilizar o espaço e o tempo em relação com os companheiros e com os adversários de modo a obter maior fluidez neste processo.

São necessárias uma grande concentração e uma rápida mudança de atitude por parte dos atletas durante este processo.

4.2.1.4. Orientações gerais para a fase ofensiva

Pretendemos que a nossa equipa jogue preferencialmente em ataque rápido (método de jogo ofensivo) de modo a aproveitar a desorganização defensiva do adversário após o momento da recuperação da posse de bola.

Deste modo, o momento mais importante do nosso “jogar” ofensivo é a transição defesa-ataque.

Sempre que a equipa ganhar a posse de bola, os jogadores que se encontrarem atrás da linha da mesma devem dar um passo atrás em vez de dar um passo à frente como habitualmente se verifica, para criarem linhas de passe e logo ter mais condições de êxito para uma rápida transição ofensiva. Os jogadores que estiverem à frente da linha da bola devem executar movimentos preferencialmente em profundidade ofensiva procurando espaços vazios.

Quando não for possível aproveitar a desorganização posicional do adversário devemos ter a capacidade de realizar uma rápida circulação de bola e trocas posicionais eficazes com vista a criar uma forte dinâmica ofensiva de modo a desorganizar a equipa adversária e a criar situações de finalização.

4.2.1.5. Momento de transição defesa ataque

Sabemos de antemão que para uma equipa ser completa e vencedora terá de dominar todas as fases e momentos do jogo de forma satisfatória, contudo todo o processo de jogo que nós preconizamos depende muito da nossa transição defesa-ataque, ou seja, do momento seguinte à recuperação da posse de bola.

É neste que pretendemos criar situações de finalização pois as características individuais dos atletas que possuímos enquadram-se melhor nesta maneira de jogar.

Após a recuperação da bola em zonas recuadas o objetivo será lançar rapidamente o contra-ataque aproveitando o espaço deixado nas costas da defesa adversária. Para isso é muito importante o primeiro passe após a recuperação da bola. O mesmo deve ser realizado de forma a tirar a bola da zona de pressão para posteriormente lançar rapidamente o contra-ataque. Se a recuperação da posse da bola acontecer em zonas avançadas o objetivo será atacar rapidamente a baliza do adversário aproveitando a sua desorganização posicional.

Os jogadores terão de ter a capacidade de utilizar o espaço e o tempo em relação com os companheiros e com os adversários de modo a obter maior fluidez neste processo.

A rápida mudança de atitude por parte dos atletas durante este processo irá fazer toda a diferença na eficácia do mesmo.

Os homens mais avançados terão que dar apoio sempre em profundidade, onde o portador da bola deverá procurar o espaço contrário ao da zona de jogo procurando realizar passes em rotura para as diagonais do extremo do lado oposto.

4.2.1.6. Exemplo de trabalho semanal segundo a periodização tática:

Segunda-feira:

Segundo o morfociclo padrão da periodização tática à segunda-feira os atletas têm folga, recuperando passivamente do esforço realizado no jogo de domingo.

Terça-feira:

O objetivo deste dia é realizar uma recuperação ativa, onde os jogadores possam acelerar o seu processo de recuperação.

Os exercícios devem promover solicitações idênticas às que aparecem no jogo, contudo devem ser realizadas durante períodos de tempo bastante reduzido e de recuperação bastante elevado. Estes devem ser realizados em espaços relativamente curtos e com número intermédio de jogadores.

O desgaste emocional e muscular neste dia tem de ser praticamente nulo.

Quarta-feira:

Neste dia privilegia-se a sub-dinâmica da tensão da contração. Devem ser trabalhados os subprincípios e os sub dos subprincípios do modelo de jogo.

Os exercícios devem preconizar uma grande intensidade de acelerações e travagens, mudanças de direção e velocidade, saltos, remates, ou seja, grande densidade de interação entre contrações concêntricas e excêntricas. Os mesmos devem ser realizados em espaços reduzidos, com um número de jogadores limitado. O tempo de exercitação deve ser curto e as recuperações entre os exercícios devem ser “quase totais”.

O desgaste emocional deve existir, mas sem ser bastante elevado.

Quinta-feira:

Neste dia privilegia-se a sub-dinâmica da duração da contração.

Os exercícios de treino devem promover um esforço bastante semelhante ao do jogo, contudo deve haver uma certa descontinuidade dentro da continuidade. Os exercícios devem ser realizados em espaços grandes, com um número elevado de jogadores e o tempo de exercitação deve ser longo.

O desgaste emocional deve ser aproximado com que ocorre no jogo e neste dia devem ser trabalhados os grandes princípios da equipa.

Sexta-feira:

Neste dia privilegia-se a sub-dinâmica da velocidade da contração e são trabalhados os subprincípios e os sub dos subprincípios do modelo de jogo.

Os exercícios devem promover uma elevada velocidade de decisão, execução e ação. Estes devem ser realizados em espaços e com número de jogadores que seja possível alcançar os objetivos pretendidos. Deve existir pouca oposição dos adversários nas ações realizadas. O tempo de duração dos exercícios deve ser reduzido e deve existir muita intermitência.

O desgaste emocional neste dia terá de ser praticamente nulo.

Sábado:

O objetivo deste treino é recuperar os jogadores do trabalho semanal e pré ativá-los para o jogo. Geralmente é um bom treino para rever a estratégia para o próximo jogo sem grande desgaste emocional e muscular.

Os exercícios devem promover contextos que recriem partes do jogo, contudo, devem ser realizados durante pouco tempo e repetidos poucas vezes (reduzida densidade e duração) com intervalos de recuperação grandes. Os exercícios devem ser realizados em espaços e com o número de jogadores que seja possível alcançar os objetivos pretendidos.

Domingo:

O domingo configura-se como o dia da competição.

4.2.2. Exercícios padrão do modelo de jogo adotado

Segundo Faria (1999), um modelo de jogo condiciona um modelo de treino, um modelo de exercícios, um modelo de jogador. Como tal, todos os exercícios desenvolvidos foram condicionados pelo nosso modelo de jogo e tinham como grande objetivo retratar situações de jogo, onde se exponenciasse a nossa forma de jogar específica, em cada uma delas.

Cada exercício criado tinha como finalidade criar um contexto propenso a determinadas ações (princípio das propensões), desta forma, manipulávamos os exercícios de modo a apresentarem os comportamentos desejados por parte dos atletas, tendo em conta o nosso modelo de jogo. Contudo, tal como afirma Gomes (2007), é muito importante que a intervenção do treinador seja direcionada no sentido de evidenciar os comportamentos desejados.

Em todos os exercícios criados procuramos potenciar a tomada de decisão dos atletas tendo em conta a nossa forma de jogar. A tomada de decisão não é algo aleatório, ou seja, apesar das particularidades do contexto, o jogador é sobre condicionado a decidir em função do projeto de jogo da equipa e, portanto, dos seus princípios. Assim, o modelo de jogo permite condicionar as escolhas dos

jogadores para um padrão de possibilidades, ou seja, orienta as decisões dos jogadores (Gomes, 2006).

O treino sistemático da nossa forma de jogar é essencial para a estabelecer um patamar de rendimento superior. Gomes (2006), refere que a realização regular dos princípios de ação faz com que os jogadores criem uma familiaridade com uma lógica de funcionamento que os leva a antecipar com maior eficácia e menor esforço os efeitos dos comportamentos.

Há uma necessidade permanente do modelo estar sempre presente em todo o instante de forma a que as coisas se direcionem sempre como nós pretendemos que aconteça, tal como Oliveira (2006) defende. Os nossos exercícios têm obrigatoriamente que estar interligados com o nosso modelo de jogo.

Com essa referência criamos um conjunto de exercícios padrão específicos do nosso modelo de jogo como podemos verificar nos exemplos a seguir.

Os exercícios apresentados nunca foram estanques pois houve a necessidade de os adaptar à medida que os atletas iam evoluindo e superando as dificuldades propostas, tendo em conta o princípio da progressão complexa.

Iniciamos esta viagem pelos exercícios padrão do nosso modelo de jogo, pelos exercícios que normalmente utilizamos para o aquecimento dos atletas.

- Passe, receção, tabelas e condução em semiestrutura, exercício realizado normalmente à terça-feira.

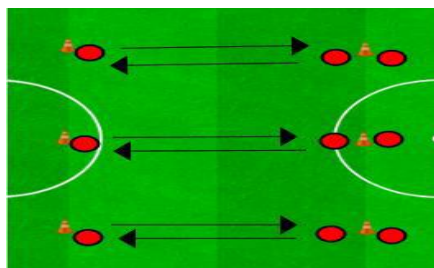


Figura 4 – Exercício 1

Objetivos específicos: exercitar o passe, a receção e a condução de bola.

Variáveis de evolução possíveis: Realizar as tabelas com apenas um toque.

- Futvoley (2x2), exercício realizado normalmente à quarta-feira.



Figura 5 – Exercício 2

Objetivos específicos: exercitar o passe.

- Jogos 3x1, exercício realizado normalmente à quarta-feira.

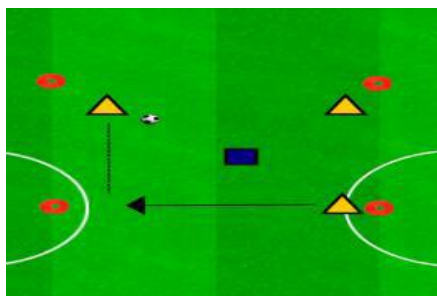


Figura 6 – Exercício 3

Objetivos específicos: exercitar o passe, a recepção e a criação de linhas de passe.

- Passe, recepção, tabelas e condução em semiestrutura, exercício realizado normalmente à quinta-feira.

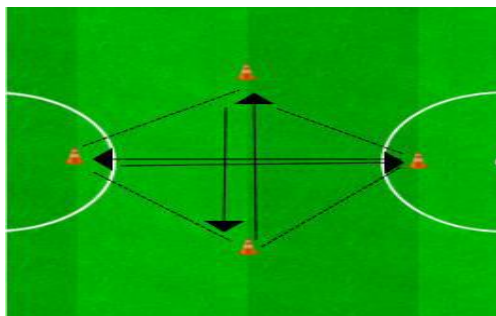


Figura 7 – Exercício 4

Objetivos específicos: exercitar o passe, a receção e a condução de bola.

- Passe, receção, tabelas e condução em semiestrutura, exercício realizado normalmente à sexta-feira.

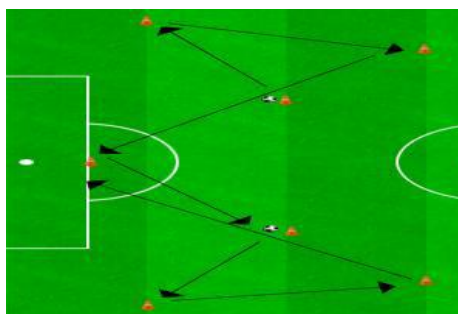


Figura 8 – Exercício 5

Objetivos específicos: exercitar o passe, a receção e a condução de bola.

Seguidamente iremos expor o nosso trabalho direcionado para a nossa dinâmica ofensiva. Construímos alguns exercícios específicos para criar uma dinâmica Ofensiva muito própria, assente numa organização ofensiva intersectorial ou coletiva sempre que possível interligada com a respetiva transição ataque-defesa.

- Jogo (3x3) + 3 apoios exteriores estáticos, exercício realizado normalmente à quarta-feira. Este exercício visa a manutenção da posse

de bola e criação de linhas de passe, simulando a situação de jogo vivenciada pelos três médios, com os apoios (exteriores) dos alas e do ponta de lança.

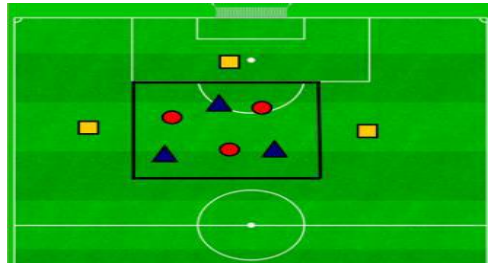


Figura 9 – Exercício 6

Objetivos específicos: manutenção da posse da bola e criação de linhas de passe simulando a situação de jogo vivenciada pelos três médios, com os apoios (exteriores) dos alas e do ponta de lança.

- Jogo (4x4) + 4 apoios exteriores, exercício realizado normalmente à quarta-feira. Este exercício visa a manutenção da posse de bola e criação de linhas de passe, simulando as trocas posicionais pretendidas (apoios exteriores sempre que receberem a bola passam para o interior do quadrado trocando de posição com o jogador que lhe passou a bola) no nosso jogo de posições em organização ofensiva.

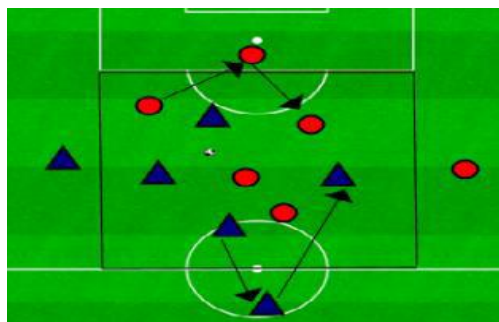


Figura 10 – Exercício 7

Objetivos específicos: manutenção da posse de bola e criação de linhas de passe, simulando as trocas posicionais pretendidas (apoios exteriores sempre que receberem a bola passam para o interior do quadrado trocando de posição

com o jogador que lhe passou a bola) no nosso jogo de posições em organização ofensiva.

- Jogo de transições (3x2) + 3, exercício realizado normalmente à quarta-feira. Este exercício visa a manutenção da posse de bola e criação de linhas de passe. O objetivo é manter a posse de bola até que a mesma seja perdida, para rapidamente os jogadores transitarem para o retângulo mais afastado de modo a trabalharem a transição ataque-defesa, com o intuito de recuperar novamente a posse da bola.

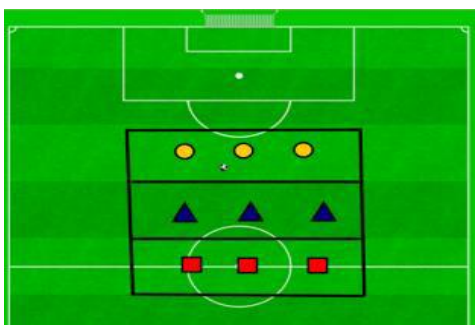


Figura 11 – Exercício 8

Objetivos específicos: manutenção da posse de bola e criação de linhas de passe. O objetivo é manter a posse de bola até que a mesma seja perdida, para rapidamente os jogadores transitarem para o retângulo mais afastado de modo a trabalharem a transição ataque-defesa, com o intuito de recuperar novamente a posse da bola.

- Jogo (8x8+GR) por ondas, exercício realizado normalmente à quinta-feira. Este exercício visa trabalhar a organização ofensiva com vista a criar situações de finalização, com a respetiva transição ataque-defesa no momento da perda da posse de bola (evitar que o adversário passe pela linha do meio campo com a bola controlada).



Figura 12 – Exercício 9

Objetivos específicos: este exercício visa trabalhar a organização ofensiva com vista a criar situações de finalização, com a respetiva transição ataque-defesa no momento da perda da posse de bola (evitar que o adversário passe pela linha do meio campo com a bola controlada).

- Jogo (GR+10) x (GR+8), exercício normalmente realizado à quinta-feira. Visa o trabalho de princípios e subprincípios a nível coletivo e intersectorial, com ênfase na primeira e segunda fase de construção.



Figura 13 – Exercício 10

Objetivos específicos: este exercício visa o trabalho de princípios e subprincípios a nível coletivo e intersectorial, com ênfase na primeira e segunda fase de construção.

- Jogo (GR+10) x (GR+10), exercício normalmente realizado à quinta-feira. Visa o trabalho de princípios e subprincípios a nível coletivo e intersectorial, com ênfase na terceira e quarta fase de construção com a respetiva transição ataque-defesa (quando a equipa perde a bola, tem de

reagir rapidamente à perda da mesma evitando que o adversário saia com a bola controlada do quadrado onde a perdeu).

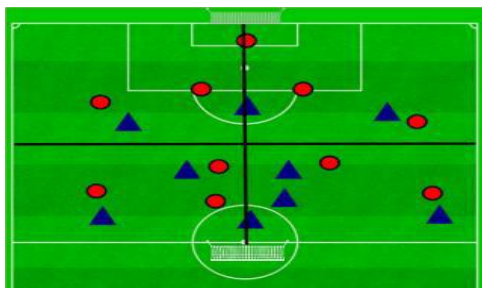


Figura 14 – Exercício 11

objetivos específicos: este exercício visa o trabalho de princípios e subprincípios a nível coletivo e intersectorial, com ênfase na terceira e quarta fase de construção com a respetiva transição ataque-defesa.

- Jogo (8x1+GR), exercício normalmente realizado à sexta-feira. Este exercício tem como objetivo trabalhar algumas movimentações ofensivas pré-definidas no nosso modelo de jogo e as respetivas situações de finalização sem grande oposição.



Figura 15 – Exercício 12

Objetivos específicos: este exercício visa trabalhar algumas movimentações ofensivas pré-definidas no nosso modelo de jogo e as respetivas situações de finalização sem grande oposição.

- Finalização (6x1+GR), exercício normalmente realizado à sexta-feira. Este exercício tem como objetivo trabalhar a finalização proveniente de cruzamentos laterais sem grande oposição.



Figura 16 – Exercício 13

Objetivos específicos: este exercício tem como objetivo trabalhar a finalização proveniente de cruzamentos laterais sem grande oposição.

- Jogo (10x1), exercício realizado normalmente à terça-feira. Este exercício visa a ocupação equilibrada do espaço em função do posicionamento da bola. O grande objetivo do mesmo, é trabalhar taticamente a equipa em termos posicionais em regime de recuperação ativa.

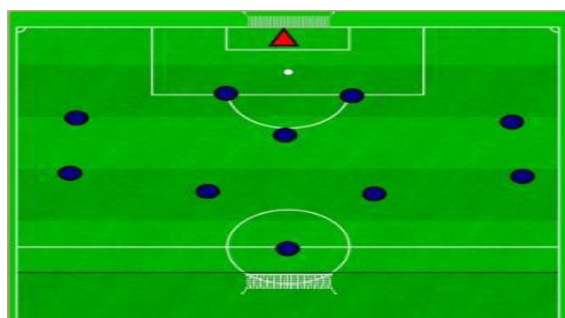


Figura 17 – Exercício 14

Objetivos específicos: este exercício visa a ocupação equilibrada do espaço em função do posicionamento da bola. O grande objetivo do mesmo, é trabalhar taticamente a equipa em termos posicionais.

- Jogo (4x4) + 1, exercício normalmente realizado à quarta-feira. Este exercício contempla um 4x4, com vista à organização da linha defensiva e respetiva basculação da mesma em função da posição da bola, onde

um jogador pressiona o portador do objeto de jogo e os restantes colegas de equipa ajustam o seu posicionamento em cobertura defensiva. Quando a defesa recuperar a posse de bola deve ligar a transição defesa-ataque no homem que se encontra atrás da linha marcada, simulando a posição de médio defensivo.

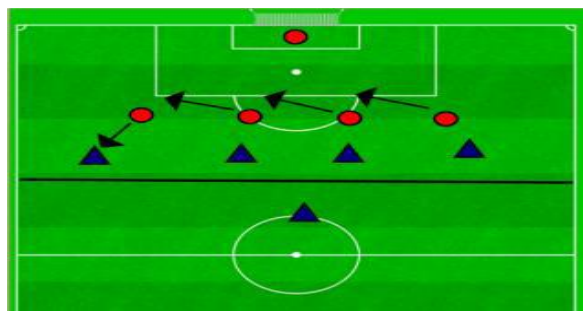


Figura 18 – Exercício 15

Objetivos específicos: este exercício tem como objetivo a organização da linha defensiva e respetiva basculação da mesma em função da posição da bola, onde um jogador pressiona o portador do objeto de jogo e os restantes colegas de equipa ajustam o seu posicionamento em cobertura defensiva.

- Jogo (4x4) + (1x1+GR), exercício realizado normalmente à quarta-feira. Este exercício visa a recuperação da posse de bola por parte da defesa que se encontra em organização defensiva para posteriormente sair em rápida transição defesa-ataque com um passe longo para o ponta que realiza um 1x1 com o intuito de marcar golo.



Figura 19 – Exercício 16

Objetivos específicos: este exercício visa a recuperação da posse de bola por parte da defesa que se encontra em organização defensiva para posteriormente sair em rápida transição defesa-ataque com um passe longo para o avançado que realiza um 1x1 com o intuito de marcar golo.

- Jogo (6+Gr+2) x (6+GR+2), exercício realizado normalmente à quarta-feira. Este exercício visa trabalhar a organização defensiva e a respetiva saída em transição defesa-ataque (jogo interior com entrada das bolas em profundidade nos apoios).



Figura 20 – Exercício 17

Objetivos específicos: este exercício visa trabalhar a organização defensiva e a respetiva saída em transição defesa-ataque (jogo interior com entrada das bolas em profundidade nos apoios).

- Jogo (6x3) + 3, exercício normalmente realizado à quinta-feira. Este exercício contempla um 6x3 dentro de um quadrado, simulando a recuperação da posse da bola por parte da equipa em inferioridade numérica, para seguidamente realizar uma rápida transição defesa-ataque com um passe para um dos apoios exteriores com o intuito de transitar rapidamente para o quadrado oposto.

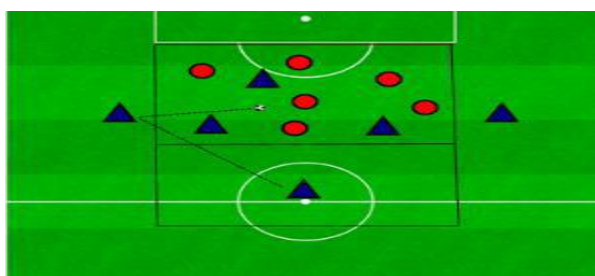


Figura 21 – Exercício 18

Objetivos específicos: este exercício contempla um 6x3 dentro de um quadrado, simulando a recuperação da posse da bola por parte da equipa em inferioridade numérica, para seguidamente realizar uma rápida transição defesa-ataque com um passe para um dos apoios exteriores com o intuito de transitar rapidamente para o quadrado oposto.

- Jogo (3x3) + (4x3+1), exercício normalmente realizado à quinta-feira. Este exercício contempla um 3x3 dentro de um quadrado simulando a recuperação da posse da bola por parte dos médios, para posteriormente existir uma rápida mudança de atitude através de uma rápida transição defesa-ataque (com passe longo) com vista a criar situações de finalização.

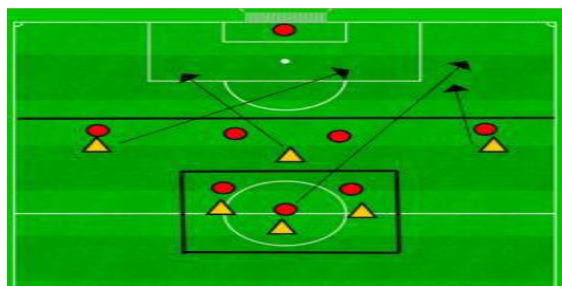


Figura 22 – Exercício 19

Objetivos específicos: este exercício visa a simulação da recuperação da posse da bola por parte dos médios, para posteriormente existir uma rápida mudança de atitude através de uma rápida transição defesa-ataque (com passe longo) com vista a criar situações de finalização.

- Jogo (10x10) com seis balizas, exercício realizado normalmente à quinta-feira. Este exercício contempla a basculação e a respetiva ocupação equilibrada dos espaços em organização defensiva. Visa igualmente a recuperação da posse de bola por parte da defesa que se encontra em organização defensiva para posteriormente sair em rápida transição defesa-ataque para aproveitar o desposicionamento do adversário.



Figura 23 – Exercício 20

Objetivos específicos: este exercício contempla a basculação e a respetiva ocupação equilibrada dos espaços em organização defensiva. Visa igualmente a recuperação da posse de bola por parte da defesa que se encontra em organização defensiva para posteriormente sair em rápida transição defesa-ataque para aproveitar o desposicionamento do adversário.

4.2.3. Período Competitivo

Aquilo que determinamos como morfociclo padrão, por ser o tipo de morfociclo que mais vezes se repetiu ao longo do período de estágio, era composto por 6 dias de intervalo entre jogos. A tabela 5 é um modelo representativo daquilo que a equipa técnica se propunha a realizar.

Tabela 5 – Morfociclo padrão do período competitivo

Jogo	Folga	Sessão 1	Sessão 2	Sessão 3	Sessão 4	Sessão 5	Jogo
Jogo	Folga		Prevenção de lesões	Circuito de força	Prevenção de lesões	Força explosiva	Jogo
		Recuperação	Técnico-tático	Treino físico Técnico-tático	Técnico-tático	Técnico-tático	
		Jogadores com mais de 75 minutos	Jogadores com menos de 75 minutos	(Tensão)	(Resistência)	(Velocidade)	
						Folga Plano estratégico	

Jogamos normalmente ao Domingo, pelo que optamos por escolher o dia seguinte (segunda-feira) como dia de descanso, uma vez que existiam vários jogadores que aproveitavam esse dia para visitar as suas famílias.

Na primeira sessão de treino os jogadores que tinham jogado mais que 60 minutos, realizavam trabalho de recuperação, com alguns exercícios de mobilidade, algum trabalho técnico tático a baixa intensidade e sem grande complexidade, uma vez que o objetivo era dar continuidade ao processo de recuperação. Terminavam com alguns alongamentos e depois faziam crioterapia.

Os restantes jogadores cumpriam um trabalho inicial de 20 minutos para prevenção de lesões, com trabalho de propriocepção, core e algum trabalho excêntrico. Este tipo de trabalho era da responsabilidade do estagiário. De seguida realizavam trabalho técnico tático sob orientação do treinador principal e do estagiário.

Na segunda sessão de trabalho, todo o grupo cumpria 30 minutos de mobilidade e trabalho de força, sob orientação do estagiário e de seguida faziam trabalho

técnico tático. Neste dia, o tipo de exercícios apresentava um contexto mais reduzido no espaço e número de jogadores envolvidos, com tempos de trabalho mais reduzidos e um maior número de intervalos de descanso entre séries, que vai de encontro à sub - dinâmica pretendida para este treino (tensão).

Na terceira sessão da semana o grupo cumpria um trabalho de vinte minutos para prevenção de lesões, com trabalho de propriocepção, core, e algum trabalho excêntrico. De seguida realizavam técnico tático que incidia sobre a sub - dinâmica duração, através de exercícios de maiores dimensões, um maior tempo de atividade e pouco tempo de recuperação entre esforços.

Na quarta sessão da semana após o trabalho de potência, seguia-se o terceiro treino aquisitivo da semana, com a escolha dos exercícios a recair na sub - dinâmica velocidade. No último treino da semana observávamos um pequeno vídeo sobre o adversário a defrontar, de seguida os jogadores faziam uma ativação geral com bola, e trabalhava-se a estratégia abordar para o jogo, e respetivas bolas paradas.

Apesar de não estar mencionado na tabela anterior, é importante referir que em todas as sessões os jogadores terminavam o treino com trabalho de core, e respetivo retorno à calma.

Trabalho realizado pelo estagiário:

Na primeira sessão da semana, o estagiário conduzia exercícios de mobilidade com todo o grupo. Os jogadores que tinham jogado mais que 60 minutos deixavam o grupo após 10 minutos, os restantes realizavam trabalho de propriocepção e core, este trabalho tinha como objetivo a prevenção de lesões, assim como a melhoria da performance. No treino propriocetivo, como no core procurámos criar um estímulo de carga progressiva através dos exercícios criados, partindo de exercícios simples, sem carga externa e em superfícies estáveis, para exercícios mais complexos, recorrendo a superfícies instáveis e dois exercícios excêntricos para os isquiotibiais e adutores. Será importante referir que os atletas não estavam habituados a este tipo de trabalho e que a progressão foi cuidadosa e criteriosa em relação às cargas.

Seguidamente o estagiário cooperava na orientação dos exercícios técnico-táticos, sendo também responsável pelo trabalho de core e retorno à calma no final de todas as sessões.

Na segunda sessão da semana, o estagiário conduzia o grupo durante 30 minutos, repartidos por 10 minutos de trabalho de mobilidade e 20 minutos de trabalho de força explosiva. Pretendíamos um trabalho com cargas altas e poucas repetições, mas a ausência de material de apoio limitava o objetivo do trabalho. Após este período o estagiário cooperava na orientação dos exercícios técnico-táticos.

Na terceira sessão da semana, o estagiário conduzia o treino da equipa com o habitual trabalho de mobilidade de 10 minutos, seguindo-se o trabalho excêntrico para os isquiotibiais e adutores, através de duas séries de cinco repetições, o que contabilizava no total cerca de 20 a 30 minutos. De seguida cooperava nos exercícios técnico-táticos.

Na quarta sessão da semana, o estagiário conduzia o grupo para a realização da ativação geral durante cerca de 15 minutos, de seguida orientava o trabalho de força (potência), em circuito com 4 exercícios de duas séries.

Na quinta sessão da semana, o estagiário conduzia o grupo durante a ativação geral, contabilizando cerca de 15 minutos e cooperava nos exercícios técnico – táticos.

No dia do jogo o estagiário era responsável pela ativação geral da equipa e também pela ativação dos suplentes que entravam em jogo. Tendo ainda a responsabilidade de fazer uma pré – ativação com os jogadores antes do início da segunda parte do jogo, o que entendemos ser importante para os jogadores estarem desde o apito inicial preparados para qualquer tipo de necessidade fisiológica exigida pelo jogo.

Outra das funções atribuídas ao estagiário consistia no controlo das cargas de treino e jogo, através da recolha e análise dos dados reunidos diariamente nas respetivas sessões, usando para isso a PSE e o questionário de Bem-estar. Apesar das várias limitações iniciais que tornaram inviável a recolha dos dados de forma sistemática, conseguimos após várias semanas implementar esta

forma de controlo da carga, reconhecendo, no entanto, que precisaríamos de mais tempo para uma maior qualidade de tal procedimento.

A recolha foi realizada através de dois formulários construídos pelo estagiário na ferramenta Googleforms, o questionário PSE, ao qual os jogadores acediam individualmente e respondiam diariamente, 30 minutos após as sessões de treino e jogo (anexo 4) e ao questionário de Bem-estar (anexo 5) que tinha que ser respondido uma hora antes do início do treino ou jogo.

4.2.4. Momentos chave da época

A evolução da equipa em termos de resultados e exibicionais coincidiu com os últimos dois meses de trabalho, onde conseguimos quatro vitórias e quatro empates, tendo defrontado equipas candidatas à subida de divisão, como o Fafe e Trofense.

Podemos perceber que a ideia de jogo do treinador precisa de tempo para se refletir e produzir resultados, pois as alterações foram sendo introduzidas progressivamente, e dado o tempo de adaptação por parte dos jogadores às novas ideias e métodos, juntamente com as dificuldades encontradas no clube já anteriormente mencionadas, contudo o querer dos atletas aliado à crença nas ideias do líder podem ser traduzidos em sucesso.

Será pertinente mencionar que neste período a equipa atuou fundamentalmente no sistema tático 1-3-3-4, aproveitando as transições defesa-ataque de forma muito eficiente. Conseguimos consistência defensiva, sofrendo apenas quatro golos e muita eficiência ofensiva marcando quatorze golos.

Na tabela 6, podemos observar os resultados dos últimos oito jogos, que se tornaram fundamentais para atingir os objetivos propostos.

Tabela 6 - Resultados da equipa nos últimos 8 jogos

E	2019-05-12	17:00	(F)	<u>Trofense</u>	1-1
V	2019-05-05	17:00	(C)	Vilaverdense FC	3-0
V	2019-04-28	16:00	(F)	GD. Mirandês	1-3
V	2019-04-20	16:00	(C)	U. Torcatense	3-0
E	2019-04-14	16:00	(F)	AR São Martinho	0-0
V	2019-04-07	16:00	(C)	Mirandela	3-1
E	2019-03-31	16:00	(F)	Maria da Fonte	0-0
E	2019-03-24	16:00	(C)	Fafe	1-1

Acreditamos que tendo começado a época com um planeamento de acordo com as nossas ideias, os objetivos do clube (manutenção), teriam sido alcançados atempadamente, reformulando inclusive novos objetivos pois a equipa técnica liderada pelo treinador Manuel Monteiro caracteriza-se por uma enorme ambição sustentada pela paixão ao jogo e profissionalismo.

4.2.5. Reflexão comparativa do estagiário sobre o trabalho observado/realizado nos dois contextos de estágio

O estagiário vê-se como um aluno em constante aprendizagem no seu percurso de vida e com uma sede de conhecimento, contudo a experiência pratica adquirida em conjunto com a sua formação académica, levam-no a fazer uma reflexão sobre os contextos no qual decorreu o respetivo estágio.

Apesar de ambos os clubes terem atingido os objetivos a que se propuseram no início de época, sabemos que não existe apenas um caminho para se atingir o sucesso.

Tal como defende, Garganta (2004) é natural que existam diversas formas de jogar Futebol e de alcançar resultados, da mesma maneira que existem várias formas de treinar, pretendendo-se sempre criar uma harmonia ou sintonia entre todos, uma equipa e um projeto.

No Leça Futebol Clube o treinador tinha ideias bem definidas, no entanto o seu modelo de treino não potenciava as suas ideias, desta forma assistia-se a uma equipa sem um padrão de comportamentos nos vários momentos do jogo. Essa fragilidade era, contudo, compensada com uma grande entrega dos jogadores.

Na AD Oliveirense SAD, o treinador tinha igualmente bem definido o seu modelo de jogo, no entanto o mesmo sofreu alguns ajustes devido ao pouco tempo de trabalho no clube e à necessidade de pontuar. Mesmo com as contingências anteriormente mencionadas, o treinador acreditava no seu modelo de jogo adaptado e na importância que as sessões de treino tinham para o colocar em prática nos jogos. No Futebol, o treinador influencia e controla o progresso de jogadores e de equipas (Cushion, 2010; Cushion, Armour, & Jones, 2006), assim como a dinâmica social e cultural existente (Horn, 2002; Smoll & Smith, 2002).

Araújo e Garganta (2002) referem que caso os acontecimentos e condutas fossem exclusivamente esporádicos e aleatórios, seria impossível impor os nossos conhecimentos, assim como a nossa vontade. O treino será a rejeição do destino, da sorte e do azar, devendo o treinador eleger o seu ponto de vista, a sua metodologia e o seu caminho, tendo a consciência de que os seus procedimentos são bons quando os seus usufruidores identificam o respetivo alcance e limite (Garganta, 2004).

As sessões de treino eram planeadas em função dos conteúdos a ser abordados em cada sessão, tendo sempre como referência as suas ideias. A estratégia para cada jogo podia ser alterada após a observação das características dos adversários, mas os princípios e subprincípios eram bem claros nos quatro momentos do jogo, objetivando-se a sua potenciação a cada sessão de treino.

Tivemos oportunidade de assistir durante os jogos aos comportamentos pretendidos pelo treinador, levando-nos a acreditar que com mais tempo de trabalho, o respetivo modelo de jogo teria uma qualidade superior e os seus princípios e subprincípios poderiam ser visualizados com maior frequência.

A diferença a que se assistiu nos dois exemplos citados tornou-se pertinente e motivo de reflexão, uma vez que foi essa diferença que mais chamou atenção do estagiário que teve oportunidade de vivenciar duas realidades distintas na relação modelo de treino e modelo de jogo. É importante referir que o estagiário

integrou a equipa técnica da AD Oliveirense SAD, corroborando com o treinador principal relativamente à importância de o modelo de treino ser fundamental para um jogar idealizado.

No decorrer da segunda parte do estágio tivemos oportunidade de colocar em prática os conhecimentos adquiridos durante a via académica, nomeadamente o mestrado de treino desportivo, como na experiência prática adquirida ao longo dos anos, sabendo que os dois saberes são fundamentais ao desenvolvimento do treinador de futebol.

Capítulo 5 – Controlo e Monitorização da carga

Este capítulo pretende demonstrar a importância do controlo e monitorização da carga de treino e seus respetivos métodos, dando um maior ênfase à perceção subjetiva de esforço, por ser um método simples, validado e acessível a qualquer contexto desportivo.

5.1. Caracterização Fisiológica do Futebol

O jogo de futebol submete os jogadores a diferentes exigências e solicitações. Ao longo dos 90 minutos, um jogador percorre aproximadamente 10000 metros a uma intensidade média próxima do limiar anaeróbio (80-90% da Frequência cardíaca máxima (FC_{máx}), sendo sujeito a um elevado número de ações explosivas como saltos, remates, desarmes, mudanças de direção, sprints, alterações de velocidade de elevada solicitação muscular (Stolen, Chamari, Castagna, & Wisloff, 2005). As distâncias totais percorridas durante o jogo diferem atendendo às exigências e competitividade dos diferentes contextos, neste caso, em diferentes ligas profissionais. Segundo Di Mascio & Bradley (2013), um jogador de futebol de elite percorre, por jogo, 10km a 13km; os guarda-redes, com uma área de ação mais reduzida, percorrem em média apenas 4 Km (Mohr et al., 2003), sendo essas distâncias percorridas a diferentes intensidades, com a maior percentagem atribuída a intensidades moderadas (Bangsbo, Mohr & Krstrup, 2006; Salvo, Pigozzi, González-Haro, Laughlin & Witt, 2013).

5.2. Metabolismo Energético no Futebol

O exercício intermitente característico do futebol apela aos sistemas aeróbio e anaeróbio. Na elaboração dos programas ou sessões de treino é necessário ter em conta a multidimensionalidade do treino, de modo a que os exercícios solicitem ambos os sistemas, não desprezando os princípios básicos para manipular o treino como a frequência, intensidade, duração, aumento progressivo de carga e a especificidade (Morgans, Orme, Anderson, & Drust, 2014). Atualmente, preparam-se treinos com diferentes solicitações energéticas, respeitando sempre os objetivos delineados na sessão de treino e no período

em que os praticantes se encontram. Bangsbo e colaboradores (2006) avaliaram jogadores de elite e referem que o treino aeróbio conduz a alterações centrais, no coração e no volume sanguíneo que resulta em melhorias no consumo máximo de oxigénio, assim como provoca adaptações periféricas, como uma melhor oxidação lipídica e uma diminuição na produção de lactato na mesma taxa relativa de trabalho, permitindo assim preservar as reservas de glicogénio. No treino aeróbio, a intensidade pode ser baixa, moderada ou elevada apresentando, como princípios de treino, percentagens médias de %FCmáx de 65, 80 e 90, respetivamente. As adaptações provenientes deste tipo de treino também serão diferentes, consoante o objetivo. O treino anaeróbio revela ser fundamental para as solicitações rápidas e explosivas no futebol, ou seja, de elevada intensidade. Os resultados deste tipo de treino permitem aos jogadores estarem disponíveis para solicitações de exigência superior e como consequência fisiológica ocorre um aumento da atividade enzimática, da creatina quinase (CK) e enzimas glicolíticas. Ainda assim, o treino de elevada intensidade não influencia a totalidade de CK, mas permite elevar as concentrações, concentrações de glicogénio. Portanto, o treino anaeróbio resulta em melhorias na execução de tarefas de elevada intensidade, na capacidade de produzir energia de forma anaeróbia e na capacidade de recuperar entre esforços intermitentes (Bangsbo et al., 2006). A solicitação anaeróbia caracteriza-se por um treino de intensidade elevada, superior a 85 %FCmáx (Morgans et al., 2014).

5.3. Métodos de Monitorização da Carga

Nas últimas décadas, a quantificação da carga de treino nos jogos desportivos coletivos (JDC) evoluiu significativamente, tornando-se uma realidade no alto rendimento. Existem diversos métodos que quantificam a carga de treino e os seus efeitos e que permitem ao treinador recolher dados relativos da equipa e de cada um dos seus jogadores. A monitorização da carga de treino é fundamental para a evolução dos praticantes de alto rendimento. O objetivo do treinador é otimizar o rendimento, através da conjugação de duas determinantes fundamentais, a duração e intensidade (Coutts & Aoki, 2009). O volume de treino é caracterizado pela duração do treino, em minutos, horas por semana. A

intensidade do treino refere-se à intensidade a que o praticante executa os exercícios prescritos. A maioria dos treinadores manipula o volume e a intensidade do seu treino. Todavia, para efeitos de monitorização, o volume e a intensidade não refletem, por si só, verdadeiramente o stresse imposto no praticante. Atualmente, monitorizar a carga de treino e identificar o impacto que esta tem nos praticantes é essencial para um correto planeamento. A monitorização da carga de treino é uma tarefa complexa, especialmente, nos JDC. O processo de treino pode ser reduzido a uma relação de carga e resposta (Lambert & Borresen, 2010). A resposta é entendida como a adaptação do organismo após cargas sucessivas. A combinação entre a carga de treino e a recuperação permite aumentar o rendimento, i.e., a ocorrência de um estado de supercompensação, possibilitando aos praticantes atingirem níveis ótimos de desempenho após aplicação da carga prevista (Coutts, Gomes, Viveiros, & Aoki, 2010). A investigação no futebol tem analisado os parâmetros fisiológicos e as ações motoras específicas, assim como a elaboração de modelos que expliquem a relação entre o treino e o rendimento (Taha & Thomas, 2003). Os métodos de monitorização com maior utilização no alto rendimento são: a análise tempo-movimento (vídeo, GPS, análise rotacional), perceção subjetiva do esforço, a FC, o impulso de treino (TRIMP) a partir da FC, aos quais se pode adicionar a consideração de variáveis fisiológicas indiciadores do impacto do exercício, como a lactatemia e o consumo de oxigénio (VO2 max.)

5.3.1. Perceção subjetiva de esforço (PSE)

A monitorização tem evoluído ao longo do tempo e tem sido do interesse da comunidade científica perceber, quantificar e relacionar o estado subjetivo de perceção da fadiga dos praticantes durante e após as sessões de treino, com indicadores fisiológicos. Borg (1982) considerou a perceção subjetiva o melhor indicador da integração do trabalho muscular, função cardiovascular e respiratória. A monitorização através da perceção subjetiva do esforço (PSE) tem demonstrado utilidade diariamente no controlo do treino. A escala da PSE foi inicialmente proposta por Borg em 1962 e alterada por Foster em 1998, é definida como o ato de detetar e interpretar sensações do próprio corpo durante

a realização de um exercício. A PSE permite estimar o esforço realizado pelo praticante na sessão de treino. A escala de Borg tem como principal fundamento, indicar a intensidade a que o exercício é realizado pelo indivíduo.

Na tabela 7, podemos observar a escala de Borg adaptada por Foster, que varia entre 0 a 10:

Tabela 7 - Escala de Borg adaptada por Foster (1998)

Índice	Descritor
0	Repouso
1	Muito, muito fraco
2	Fraco
3	Moderado
4	Um tanto forte
5	Forte
6	
7	Muito forte
8	
9	
10	<u>Máximo</u>

A escala de Borg foi elaborada com base no impacto fisiológico que cresce ao longo da sessão, sugerindo que a percepção evidenciada pelo praticante possua o mesmo comportamento. Segundo Borg (1982) a PSE demonstra um elevado coeficiente de correlação com a FC e lactato sanguíneo, sendo que esta associação melhor explica o estado do praticante em vez de uma só variável fisiológica. Ao longo do tempo foram criadas várias escalas para melhor objetivar a recolha de dados em relação à intensidade dos exercícios. No entanto, foi proposto por Foster (1998) uma adaptação da escala de Borg, para um melhor entendimento em relação à quantificação do impacto da sessão de treino, designado por método PSE-sessão. O método PSE-sessão proposto por Foster e os seus colaboradores encontra-se correlacionado com métodos baseados na quantificação da carga de treino através da FC (cálculo do TRIMP), embora

existam dificuldades em evidenciar a sua associação em exercícios de elevada intensidade (Alexiou & Coutts, 2008). No entanto, é fundamental referir que todos os fatores de risco devem ser integrados na avaliação dos dados obtidos a fim de melhor utilizar a escala como referência para a avaliação pós-treino. O método PSE-sessão possibilita a avaliação das alterações do treino, a possibilidade de comparar a carga de treino com o rendimento e a resposta individual de cada jogador ao processo de treino, nos ciclos carga-recuperação-desempenho, que no futebol tem uma dimensão temporal semanal, durante o período competitivo.

5.3.1.1. PSE – sessão

Atualmente, existem vários métodos de quantificar a carga de treino. Na última década, o método PSE-sessão tornou-se uma ferramenta popular na monitorização do treino e consequentemente no planeamento (Coutts, Chamari, Impellizzeri, & Rampinini, 2008). O método de monitorização da carga de treino PSE-sessão exige que cada um dos praticantes forneça um índice de PSE para cada sessão de treino e em conjunto com o volume de treino da sessão é criada uma pontuação diária expressa em unidades arbitrárias de carga (UAC).

$$\text{Valor de PSE} \times \text{Volume de treino} = \text{Carga do treino (UAC)}$$

A utilização do método PSE-sessão permite controlar o treino, a competição e a recuperação. O método reflete a intensidade do exercício sendo considerada uma ferramenta menos invasiva e de fácil entendimento para os praticantes. Estudos anteriores (Foster et al., 2001; Herman, Foster, Maher, Mikat & Porcari, 2006; Coutts & Aoki, 2009) sugerem que este método é válido para quantificar a carga de treino e é considerado um marcador fiável de intensidade em várias tarefas.

5.3.1.2. Índice de monotonia e índice de fadiga

Através do procedimento da PSE-sessão delineado por Foster (1998), calcula-se o índice de monotonia e o índice de fadiga. O índice de monotonia é uma medição da variabilidade diária da sessão que se relaciona com o aparecimento de sintomas de sobre solicação (Coutts et al., 2008). Quanto maior o índice, menor a variabilidade das cargas da sessão. Para um melhor rendimento dos praticantes e prevenir lesões e doenças, será o menor índice, pois este reflete uma certa variação da carga, que no fundo, é o que se pretende no período competitivo. Para obtermos este índice, dividimos a carga média da sessão de treino pelo desvio padrão associado.

Índice de monotonia = carga média diária da sessão de treino / desvio padrão

O Índice de fadiga permite monitorizar os praticantes quando se encontram sob elevadas cargas de treino. É comum verificar no período preparatório elevados índices de fadiga, diminuindo posteriormente no período competitivo.

Índice de fadiga = carga semanal do MC x monotonia

5.3.2. Estado do jogador

De modo a obter informação sobre o estado geral dos jogadores, sobretudo acerca do efeito do treino, ou seja, o seu estado de recuperação, utiliza-se um questionário adaptado de McLean et al. (2010), que contempla quatro questões relacionados com a perceção subjetiva de quatro indicadores: fadiga, qualidade do sono, dor muscular geral e stress. As respostas estavam marcadas numa escala de cinco pontos (1 a 5), com o significado de cada ponto definido, para facilitar a classificação por parte dos jogadores.

Esta medida é sensível as alterações na carga de treino diária (para maior carga de treino espera-se pontuações do estado do jogador inferiores), mostrando ser uma ferramenta útil, simples (Buchheit et al., 2013), de baixo custo e de fácil compreensão para os jogadores, tal como o método da PSE.

Reflexão sobre resultados PSE e Questionário de Bem-estar

Os resultados apresentados na figura 24 correspondem aos valores da carga de treino e estado de prontidão dos jogadores numa das sessões de treino. No mesmo gráfico, conseguimos igualmente visualizar a média da equipa.

Os valores da PSE eram preenchidos após 30 minutos do término de cada sessão de treino e jogo, assim como os dados do estado de prontidão (bem-estar) que eram preenchidos todas as manhãs, uma hora antes do início dos treinos e jogos.

Posteriormente, o estagiário compilava os dados numa folha de Excel e analisava os respetivos dados. Evidenciou-se uma maior preocupação com os valores individuais dos jogadores, do que com as médias da equipa, pretendendo-se com isto compreender os motivos de valores inesperados.

Quando se denotava algum valor inesperado, o estagiário começava por fazer uma reflexão inicial tentando perceber os motivos que poderiam explicar os valores apurados e posteriormente conversava com o respetivo jogador. Após o apuramento de algumas conclusões, estas eram partilhadas com o treinador principal.

Na reunião semanal eram debatidos de forma mais detalhada os dados e respetivas conclusões, sendo apresentados os valores semanais.

É importante mencionar que existiram alguns fatores que condicionaram a implementação dos questionários e apuração de resultados inteiramente fiáveis: existiu pouco tempo para a implementação e adaptação aos questionários, assim como, a própria instabilidade existente no clube, muitas vezes condicionou a qualidade do trabalho. Por esse motivo apenas apresentaremos de forma sucinta, o que foi mais valorizado pelo treinador principal.

No nosso entendimento, em futuros trabalhos deverão ser descriminados outros valores como por exemplo o rácio agudo/crónico, que nos poderá oferecer indicações sobre o risco de lesão por parte dos jogadores e também, valores relativos à monotonia e fadiga, que nos permite compreender a variabilidade das cargas, como apresentado na tabela utilizada pelo estagiário para uma recolha mais intensiva de dados, cujo exemplo apresentamos no anexo 6.

Fazendo uma análise aos resultados apresentados no gráfico abaixo, podemos observar que a média de PSE de sessão da equipa é 4, o que reflete que foi percecionado pelos jogadores como um treino de carga moderada.

Podemos observar que o jogador 2 e 3 não têm valores relativamente ao questionário de PSE. Um porque não respondeu e o outro por se encontrar lesionado.

Em relação ao bem-estar a média da equipa a média apurada é 13, refletindo que a equipa se encontrava com num estado geral de bem-estar positivo. Numa análise mais detalhada, conseguimos verificar que existem 4 jogadores com estado de prontidão negativo.

Chamou-nos atenção a carga de treino percecionada pelos jogadores 1 e 13, que se apresentava alta, mas que paradoxalmente, os respetivos valores de bem-estar eram baixos. Após conversar com os dois jogadores percebemos que existiam problemas de ordem pessoal que estariam na origem dos valores apresentados.

Contudo, será pertinente mencionar que apesar dos valores idênticos entre os dois jogadores, as respetivas causas eram distintas. O que nos leva a realçar a importância dos dados analisados individualmente, uma vez que as médias por vezes podem não nos fornecer a informação completa, o que nos pode induzir em erro. Desta forma, acreditamos que será importante criar um perfil individual do jogador ao longo do tempo, para que seja possível interpretar a informação de acordo com o princípio da individualidade de cada jogador.

Tabela 8 – Carga de treino e bem-estar diária

Nomes	Bem-estar geral	PSE do treino	Tempo de treino	Carga de treino
1	7	7	95	665
2	16,5			
3				
4	11	4	95	380
5	10	3	95	285
6	16	3	95	285
7	12	5	95	475
8	13,5	6	95	570
9	13	3	95	285
10	14	5	95	475
11	11,5	3	95	285
12	12,5	4	95	380
13	8,5	7	95	665
14	13	3	95	285
15	13	3	95	285
16	14	3	95	285
17	9,5	5	95	475
18	15,5	3	95	285
19	13,5	4	95	380
20	11,5	3	95	285
21	13	3	95	285
22	15,5	4	95	380
Média da equipa	13	4	95	385

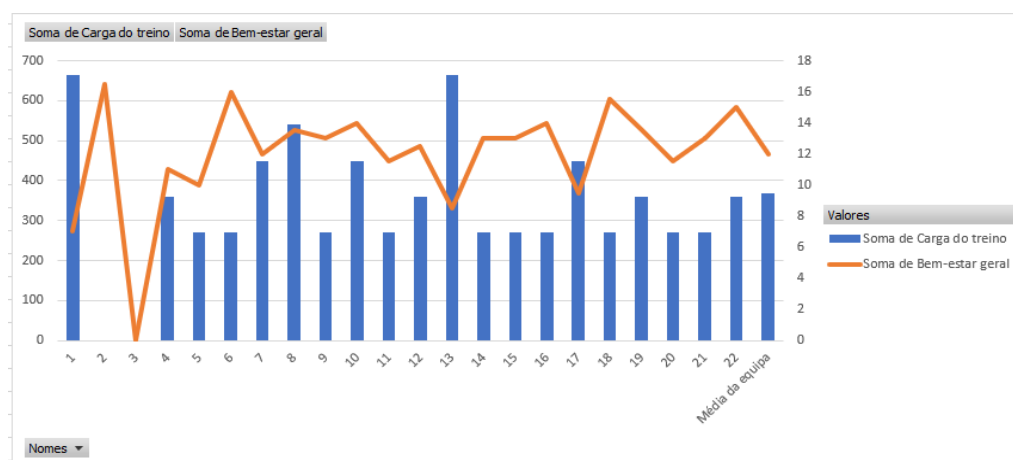


Figura 24 – Gráfico da carga de treino e bem-estar diária

Capítulo 6 – Desenvolvimento Profissional

6.1. Percurso profissional

O futebol chega à vida do estagiário desde muito cedo, inicialmente a experiência de um miúdo que se divertia a jogar à bola na rua, aos doze anos surge o futebol federado, aqui o sonho cresce de tal forma que tudo fazia sentido com o futebol e nada fazia sentido sem o mesmo.

O futebol profissional era o sonho de um miúdo que muito cedo descobriu a paixão que o realizaria, a partir daqui existiam três pilares fundamentais, família, escola e futebol. Os anos foram passando e a concretização do sonho teimava em não chegar, contudo o foco mantinha-se, tal como as privações de um adolescente e jovem que sabia a importância de ter uma vida regrada para poder um dia ser profissional de futebol.

O futebol sénior chega, e a representação de vários clubes ao longo de onze anos sem, no entanto, ter alcançado o tão almejado sonho.

Durante o percurso de jogador, o entusiasmo e a curiosidade para o compreender o entendimento do jogo era enorme. Daí surgiam várias conversas com os treinadores e os porquês e os como estavam sempre presentes.

Foi então que aos 29 anos, ainda de forma prematura surge a possibilidade de começar a carreira de treinador, através do convite de um amigo, e surgiu um misto de emoções, mas a convicção que iria continuar no futebol.

O convite foi aceite, a realidade agora era totalmente diferente, estava do outro lado, mas o meio era o mesmo, por isso feliz. Foram onze anos de árduo trabalho a treinar equipas de vários escalões amadores, mas o sonho sempre presente ser profissional de futebol.

Chegou altura de fazer uma pausa, voltar à vida académica agora com 40 anos, mas com ambição do miúdo de doze anos.

Em 2016 termina a licenciatura de educação física e desporto no Instituto Universitário da Maia, após ter realizado um curso de especialização profissional (técnico de desporto e lazer), as peças do puzzle começavam a fazer mais sentido, sentíamos que a experiência prática tinha sido uma mais-valia, mas faltava o conhecimento teórico, e foi esta junção que mostrou o quanto

melhoramos, e que com toda a certeza não se cometeriam os mesmos erros por falta de conhecimento.

O entusiasmo era enorme e parar agora não faria sentido, foi então que surge o Mestrado em Alto Rendimento Desportivo na FADEUP, onde no final do primeiro ano as expectativas suplantadas.

No decorrer do segundo ano onde está inserido o estágio profissionalizante, apesar das expectativas estarem aquém devido ao contexto institucional, e também ao contexto pessoal/familiar, existem pontos positivos, como um constante desafio à reflexão e um exercitar permanente da resiliência que só é possível pelo fascínio pelo treino, em particular do futebol.

As adversidades tornam-nos mais fortes, e como tal a experiência a vivida neste ano vai contribuir para um melhor treinador, sempre com o sonho presente SER PROFISSIONAL de FUTEBOL.

6.2. A importância do estágio

A importância do estágio no âmbito do mestrado demonstrou que o paradigma que existiu durante muitos anos em relação ao treinador de futebol mudou consideravelmente, revelando-se como um contexto ótimo de partilha e reflexão por parte dos estagiários.

No passado, o treinador era alguém que tinha sido praticante de uma modalidade e que através da experiência adquirida durante a carreira, tentava replicar esses conhecimentos na função de treinador.

o estágio apresenta como principal característica o facto de a intervenção dos treinadores estagiários ser supervisionada, possuindo estes a oportunidade de intervir nas práticas específicas da atividade profissional, intercalando fases de aplicação e experimentação, com fases de reflexão e melhoria das suas práticas, (Rosado & Mesquita, 2009).

Atendendo à importância mencionada anteriormente, o estágio foi inserido na formação de treinadores, sendo tutorado e obrigatório durante uma época

desportiva (Mesquita et al., 2012b), na totalidade dos graus e em todas as vias de formação (Silva, 2014).

O estagiário começou a treinar na época de 2000/2001 sentindo grandes dificuldades nessa função. Facilmente compreendeu que o que tinha assimilado enquanto praticante e os cursos de treinadores que frequentou, eram demasiado redutores para dar resposta às necessidades do papel de treinador

Consideramos o treinador um aglutinador de conhecimentos e competências para poder dar resposta à exigência do futebol atual, desta forma temos assistido que esses conhecimentos e competências podem ser adquiridos com maior variedade como cursos de formação, cursos superiores, seminários, conferências, entre outros. os próprios treinadores referem os cursos de formação obrigatórios como recursos de menor importância, quando confrontados com outros meios de formação, como a interação com diversos treinadores ou a presença em cursos de formação opcional, (Mesquita, Isidro, & Rosado, 2010).

Como tal, um dos principais protagonistas deste fenómeno, o treinador, tem sido objeto de investigações de maneira a corresponder aos requisitos colocados pela sua qualificação profissional (Gomes, Isidro, Batista, & Mesquita, 2011).

A investigação sobre a formação de treinadores tem crescido, assistimos simultaneamente a um esforço considerável do contexto legislativo em definir e estabelecer a forma de acesso à carreira profissional do treinador desportivo, assim como a sua integração no contexto europeu (Silva, 2014).

Segundo Gilbert & Trudel (2006) as competências metacognitivas, envolvendo a reflexão, a resolução de problemas, a responsabilidade social e a ética profissional são fundamentais para os treinadores atingirem a expertise. Podemos concluir, que o treinador de futebol vive num contexto de grande complexidade, onde a investigação sobre o mesmo tem vindo a ter um papel preponderante para a formação de treinadores mais competentes.

De acordo com Rosado & Mesquita (2009) a reflexão e pesquisa acerca da formação de treinadores devem ser entendidas como constituintes essenciais da qualificação de todo o sistema desportivo.

O estágio em contextos distintos e adversos fez com que o estagiário numa primeira fase tivesse que se adaptar, mostrar resiliência e acreditar, para que no final do estágio pudesse sentir que cresceu com o mesmo.

Essas adversidades levaram-nos a uma reflexão constante, que juntamente com uma curiosidade natural desde sempre existente no estagiário, o ajudou a adquirir os conhecimentos e competências para exercer a função de treinador com mais qualidade e responsabilidade.

De forma distinta, na segunda parte do estágio, tendo o estagiário uma participação mais ativa uma vez que integrou a equipa técnica, os problemas e respetivas reflexões, assumiram ainda uma responsabilidade acrescida.

6.3. Competências profissionais desenvolvidas

Ao longo do estágio, foram várias as competências desenvolvidas. De seguida vamos abordar de forma detalhada o impacto que o estágio teve na vida pessoal e profissional do estagiário.

6.3.1. Objetivos formativos

Entende-se por objetivos formativos aquilo que o estagiário aprendeu ou melhorou em termos teóricos, contribuindo assim para a sua formação enquanto treinador de futebol. Propõem-se uma análise por tópicos, para uma melhor organização da informação. Os tópicos serão acompanhados por uma descrição pormenorizada.

Desenvolver e aplicar os conhecimentos adquiridos ao longo do seu trajeto académico e profissional no seu meio de Ação (o campo de treino/ contexto desportivo).

Considera-se que este objetivo foi atingido, uma vez que o meio onde o estagiário esteve inserido na segunda metade do estágio era rico, quer em experiência profissional empírica, com ex-jogadores e ex-treinadores profissionais, quer em conhecimento científico com agentes de grau académico

e título profissional elevados. Este é um contexto que por natureza nos desafia constantemente, pois para fazermos parte ativa do processo tivemos de discutir variadas questões com argumentos sólidos. Como tal, não só tivemos oportunidade de colocar em prática os conhecimentos adquiridos ao longo do trajeto académico, como também, emergiu a necessidade de aquisição de novos conhecimentos.

A utilização de ferramentas subjetivas como a PSE e questionários de bem-estar, proporcionaram – nos uma experiência enriquecedora ao nível do controlo das cargas de trabalho.

Melhorar a capacidade de reflexão

Dado que o ponto anterior faria ainda mais sentido com a realização de uma reflexão crítica, a mesma foi realizada através de reflexões/ relatórios de treino, morfociclo e do próprio jogo. Além disso, o facto de se realizarem reuniões semanais, onde fazíamos reflexões conjuntas foram fatores determinantes para a concretização deste objetivo.

Sendo que o objetivo é dotar os treinadores com mente de qualidade, o que se consegue através da criação de hábitos reflexivos, da resolução de problemáticas e da partilha de saberes com os demais, desejando-se assim uma formação baseada na inovação e autonomia (Mesquita, 2016).

Aumentar a capacidade de adaptação para a criação de exercícios

Tendo em conta a diversidade de exercícios apresentados ao longo da segunda parte da época, existiu a necessidade de reinventar novas formas e variantes do exercício de forma a simplificar, uma vez que os atletas tinham dificuldade na compreensão das metodologias apresentadas.

Desta forma, e para que a capacidade de realização dos mesmos por parte dos jogadores fosse estável (domínio dos exercícios), foi necessário criar fatores de progressão para uma melhor assimilação, contribuindo para um nível de aprendizagem superior.

Isto fez com que a capacidade de criação, até mesmo de improvisos de variantes no próprio treino entrasse em crescendo ao longo do referido estágio.

Aumentar experiência no âmbito de gestão de equipa

Dada a constante intervenção no processo de treino e competição da equipa, assistiu-se a uma crescente experiência e competência ao nível da gestão da equipa (gestão de jogadores no treino e na competição). Este é igualmente um ponto-chave para o sucesso desportivo de um treinador.

Melhorar a capacidade de interação com os jogadores

Um dos objetivos iniciais da equipa técnica na AD Oliveirense SAD, era a realização de reuniões individuais de forma regular, com intuito de conhecer melhor os jogadores. Mas, tendo em conta o contexto de instabilidade emocional que encontramos, optou-se por não realizar reuniões individuais frequentemente.

Percecionamos que esta não seria a forma mais indicada para nos relacionarmos com os jogadores, uma vez que pretendíamos ter uma relação de maior proximidade com estes e a realização das reuniões assumiria um carácter demasiado formal e que não era desejado.

Desta forma, substituímos a realização das reuniões individuais, por dinâmicas de grupo que ajudaram a uma melhor capacidade de interação e relação com os jogadores. Consideramos que o objetivo foi amplamente atingido, dado que fomos capazes de desenvolver relações de amizade, interajuda e carinho treinador | jogador | equipa.

Melhorar a capacidade de operacionalização do treino

Uma vez que tínhamos a responsabilidade de planear e cooperar na operacionalização do treino e preparação do jogo, tivemos a oportunidade de colocar em prática os nossos conhecimentos adquiridos. Além disso, os problemas que naturalmente foram surgindo obrigou-nos a refletir e a arranjar soluções, criando desta forma novas experiências e aprendizagens. Assim, consideramos que atingimos uma melhoria significativa na intervenção em treino e em jogo.

Perceber a realidade do futebol do Campeonato de Portugal serie A e B

Ao longo do estágio visitamos diversos campos, conversamos com diferentes agentes desportivos, conseguindo conhecer de uma forma mais abrangente a realidade do futebol do Campeonato de Portugal. Acreditamos que o conhecimento deste campeonato é importante para incorporar projetos futuros, uma vez que um objetivo futuro poderá passar por novas experiências neste campeonato.

Melhorar a capacidade de adaptação a equipas técnicas

Uma vez que todos somos diferentes e apresentamos personalidades, comportamentos, formas de estar na vida e no desporto distintas, fomos ganhando capacidades de adaptação ao longo da vida a essas diferenças.

Quando pertencemos a uma equipa técnica, composta por elementos heterogéneos, aprendemos a adaptarmo-nos a cada um dos elementos, promovendo uma boa dinâmica. Este é um fator fundamental não só para nosso crescimento profissional, mas também do restante staff técnico.

Melhorar as capacidades de motivação e criação de bom ambiente na equipa

Considera-se que o estagiário tinha uma excelente relação com a maioria dos jogadores, o que contribuiu para o sucesso dos resultados desportivos obtidos e consequentemente o sucesso do estágio. Conseguimos desenvolver uma relação extraordinária com os jogadores, melhorando e aprendendo novos métodos de desenvolvimento motivacional, melhoria do ambiente de grupo, aumentando desta forma a capacidade de relacionamento. Como referido anteriormente, a intervenção no processo de treino foi constante e dinâmica, contribuindo para atingir o objetivo proposto.

Desenvolver a capacidade de organização do trabalho

Numa fase inicial da integração da equipa técnica, consideramos que tivemos algumas dificuldades em controlar a quantidade de tarefas que nos era solicitada, inclusive ao nível da articulação entre a equipa técnica.

No entanto, à medida que a época se foi desenrolando a articulação entre equipa técnica foi melhorando, pois desenvolvemos metodologias e estratégias de organização de tarefas que nos permitiram uma maior fluidez de trabalho o que foi fundamental para alcançar o objetivo.

Otimizar a capacidade de concentração dos jogadores

No seguimento dos pontos anteriores, com a prática e intervenção no processo de treino, otimizou-se a capacidade de controlo do grupo (foco no treino), orientando-os para os objetivos pretendidos nas diferentes unidades de treino e exercícios. O facto de a equipa estar focada na tarefa, contribuiu para a excelente relação jogadores e equipa técnica.

Criar um grupo capaz de lidar com as adversidades do jogo

Acreditamos que conseguimos criar um excelente grupo e uma grande equipa que cresceu com as adversidades, como as derrotas e empates penalizadores que colocaram em causa as nossas aspirações. No entanto, o espírito de grupo e a qualidade do trabalho levou-nos a acreditar que os objetivos propostos seriam atingidos. A existência constante de um discurso motivador, fazendo-os sempre acreditar que tinham capacidades para ultrapassar as adversidades foi um fator preponderante.

Creemos que com a nossa paixão e profissionalismo conseguimos não só criar um espírito de equipa forte, mas também dar mais um passo importante na criação da identidade do clube e mudar a forma como os adversários encaram a AD Oliveirense SAD até ao momento.

Analisar a metodologia de treino e a sua aplicabilidade no jogo

Conseguimos fazer com que os jogadores fossem assimilando os conteúdos treinados de forma a se manifestarem em jogo. Para o atingir esse objetivo, tivemos que desenvolver uma consciencialização nos jogadores, que demonstrasse a importância do processo de treino, para o alcançar do sucesso nos momentos de competição. Era importante que os jogadores percebessem o quê, o como e o porquê dos conteúdos do treino, para que o foco nos mesmos fosse total. Só dessa forma estaríamos mais próximos de atingir o êxito.

Adotar uma metodologia de treino eficaz

No processo de treino existem muitas variáveis que conduzem ao sucesso do mesmo, através da vivência e experiência do processo de treino essas variáveis podem ser controladas de forma mais eficaz.

Atingiu-se este objetivo através de reflexões individuais ou conjuntas que constituíram uma mais-valia no processo de treino. Um reflexo do cumprimento deste objetivo foi que a equipa colocava em jogo, princípios do modelo de jogo adotado.

6.3.2. Objetivos pessoais

Entende-se por objetivos pessoais, todas as metas que o estagiário pretendeu alcançar em termos pessoais. Propõem-se uma análise por tópicos, para uma melhor organização da informação:

Preparar para um futuro profissional

O principal objetivo deste estágio prendia-se com uma preparação coerente para um futuro profissional de excelência. Nesse sentido, consideramos que tivemos um crescimento significativo, tanto a nível pessoal, como académico, mas principalmente a nível profissional.

Deste modo corroboramos com os autores Fonseca & Mesquita (2016), que para uma melhor formação dos treinadores foi o facto do estágio passar a ser obrigatório em todos os níveis, sendo nos contextos reais de prática que os treinadores obtêm a possibilidade de vivenciar a autenticidade complexa da profissão na sua totalidade, possibilitando a construção de significados e de formas de agir, por meio de um processo transformativo de interrogação e confrontação frequente entre o que são e aquilo que pretendem ser.

Crescer do ponto de vista académico

Com a realização do estágio e a necessidade de criação deste relatório com a subsequente revisão da literatura sobre a temática abordada e a confrontação entre teoria e prática, consideramos que esses fatos contribuíram imenso para um crescimento sob ponto de vista académico.

Crescer do ponto de vista profissional

Como já referido anteriormente, consideramos que a vivência desta etapa de formação constituiu uma mais-valia para o nosso crescimento profissional, apresentando-se como uma experiência enriquecedora dada a partilha de conhecimentos, quer entre os elementos da equipa técnica, jogadores, dirigentes, entre outros.

As estratégias para solucionar os problemas encontrados, revelaram-se importantes sob o ponto de vista refletivo, assim como o conhecimento de novos instrumentos que possam ter aplicabilidade em termos futuros.

Crescer do ponto de vista pessoal

Ao sair da nossa zona de conforto, com vários tipos de adversidades, como a falta de recursos de apoio ao treino, recursos humanos, logísticos entre outros, consideramos que conseguimos também atingir um crescimento pessoal e sobretudo capacidade de adaptação a novas realidades.

Melhorar a capacidade de Integração numa estrutura

Consideramos que fomos sempre parte ativa no processo da equipa e do clube, contribuindo com sugestões, opiniões e fomentando o bom ambiente geral. A nível de exemplo, continuamos a manter contacto com vários elementos do clube e ainda hoje somos convidados para assistir a jogos. Além disso, mantemos contacto com o treinador principal, existindo a possibilidade de uma futura colaboração.

6.4. A importância da teoria e da prática para ser treinador

No final deste estágio podemos concluir que o papel do treinador se tornou mais exigente, o que se justifica pelo facto da maioria do trabalho do treinador ocorrer num ambiente complexo, multifacetado e em permanente mudança (Stoszkowski & Collins, 2014).

Deste modo, a investigação realizada no âmbito da formação de treinadores tem sugerido que colaborar e interagir são consideradas duas vias de aprendizagem importantes para os treinadores (Cushion & Jones, 2006).

Em relação às competências que o treinador deve desenvolver, parece-nos claro que as mesmas vão para além do conhecimento, das habilidades e dos comportamentos generalizáveis. Sendo estes apenas elementos da competência que somente adquirem significado através da reflexão e do envolvimento nas tarefas, ou seja, ter conhecimento não é suficiente para fazer, assim como fazer não é suficiente para aprender, visto que a competência exige experiência e reflexão, independentemente do nível de experiência (Batista, Pereira, & Graça, 2012).

De acordo com Mesquita (2014) a aprendizagem experiencial tem sido considerada importante e insubstituível na edificação e evolução da profissão do treinador.

Capítulo 7 – Conclusões

Da realização do estágio e de toda a pesquisa e reflexão, conseguimos perceber várias áreas de intervenção que têm determinadas características, que se entrelaçam como forma de se controlarem mutuamente. Percebemos que o modelo de jogo, o processo de treino, não podem ser considerados separadamente, fazendo parte de todo um processo de trabalho por parte de uma equipa técnica.

Em relação ao modelo de jogo, entendemos que deve ser dividido em quatro grandes momentos de jogo (Oliveira, 2004), referentes aos momentos de ataque e defesa e dos momentos de alternância entre eles. Tendo em conta que as equipas precisam de um fio condutor para que a interação dos jogadores seja coerente e faça emergir uma forma de jogar, percecionamos a necessidade de criar princípios e subprincípios que regulem a atividade dos jogadores em campo.

Para que estes princípios possam ser assimilados pelos jogadores, é necessário que o processo de treino esteja de acordo com o modelo de jogo, dado que os princípios que se pretendem incutir deverão estar presentes na forma de jogar que se pretende. Silva (2008), defende que a principal função do processo de treino é a construção de uma forma de jogar que provém da organização comportamental dos jogadores nos diversos momentos de jogo, definido pelos princípios de jogo que o treinador concebe.

Tendo esta ideia em consideração, percebe-se que o modelo de treino operacionalizado pela equipa técnica não tem qualquer preocupação com o treino destes princípios reguladores da atividade dos jogadores.

Entende-se que dimensão tática se assume como a referência de todo o processo de treino, sendo as restantes dimensões utilizadas como suporte a esta, podemos concluir que:

O Modelo de jogo assume-se como o aspeto central que baliza o processo de treino;

As potencialidades do exercício de treino, como ferramenta operacional para a concretização das intencionalidades do treinador de aplicação da sua forma de jogar, constituem-se como uma certeza;

A opção pela conceptualização e operacionalização do modelo de treino a partir de uma dimensão diagonal dos métodos de treino parece potenciar os efeitos de uma adaptação e afinamento mais profundo e sustentado no tempo, ou seja, os métodos de treino interligados, segundo uma relação lógica e sistemática, dentro da sessão de treino ou de sessões consecutivas, parecem ter um maior efeito que todos os outros quando conceptualizados e aplicados isoladamente;

A intervenção do treinador tem uma importância chave ao longo de todo este processo, assumindo-se como líder do mesmo e fazendo com que as coisas aconteçam em função dos objetivos que pretende para a sua forma de jogar;

A constituição de uma taxonomia de exercícios de treino para o jogo de futebol, traz enormes benefícios, na medida em que estabelece uma linguagem comum e um conhecimento de base fundamental, que reflete as situações mais representativas a desenvolver na relação treino-competição. Parece-nos pertinente que cada treinador, após perceber os pressupostos das diferentes formas de classificação publicadas, consiga adaptar ao seu processo de treino, de modo a ser o mais funcional possível;

Uma das virtudes da taxonomia utilizada, prende-se com a imprescindibilidade de perceber a forma como os vários métodos de treino, apesar de descenderem de um elemento comum que é a competição, podem interagir naquilo que é a sua volatilidade, diferenciação e exclusividade funcional. O treinador ao conseguir manipular as várias subdivisões dos métodos de treino, que operacionalizam as interações acima referidas, consegue tornar o exercício de treino mais adaptável e mais reativo, que por sua vez se torna mais funcional na estimulação ótima das necessidades da equipa.

A escala de perceção de esforço caracteriza-se por ser um meio válido, eficiente, não invasivo, de custo reduzido e simples de implementar (Saw et al., 2016). Para além disso, induz os jogadores a “ouvirem” o seu corpo (Soares, 2018), interpretando sensações. Contudo, o que nos parece ser a grande vantagem desta ferramenta subjetiva, é o facto de se revelar um indicador global. Sendo uma resposta subjetiva fornecida pelo jogador, esta é influenciada por todos os fatores inerentes ao individuo, ou seja, com influências pluridimensionais. Deste modo, assume-se como uma ferramenta congruente com a natureza sistémica

do desempenho, assim como os questionários de bem-estar que nos fornecem indicações sobre o estado de prontidão dos jogadores.

Entendemos que foi uma mais valia para o estagiário a utilização e interpretação da mesma independentemente das limitações para a sua implementação.

Referências bibliográficas

Araújo, M., & Garganta, J. (2002). Do modelo de jogo do treinador ao jogo praticado pela equipa. Um estudo sobre o contra-ataque, em futebol de alto rendimento. In J. Garganta, A. Suarez & C. Peñas (Eds.), *A investigação em futebol: Estudos ibéricos* (pp. 161-168). Universidade do Porto: Faculdade de ciências do desporto e de educação física.

Araújo, D. (2010). A Dinâmica Ecológica das Decisões Colectivas. In P. Passos (Ed.), *Rugby* (pp. 37-44). Edições FMH, Lisboa.

Alexiou, H., & Coutts, A. (2008). A comparasion of methods used for quantifying internal training load in women soccer players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 3, 1-12.

Azevedo, J. (2011). *Por Dentro da Tática*. Prime Books, Estoril.

Button, C., Chow, J., Travassos, B., Vilar, L., Duarte, R., Passos, P., Araújo, D., & Da-vids, K. (2012). A Nonlinear Pedagogy for Sports Teams as Social Neurobiological Systems: How Teams can harness Self-organization Tendencies. *Complexity Thinking in Physical Education*. Oxon: Routledge (pp. 135-150).

Buchheit, M., Racinais, S., Bilsborough, J., Bourdon, P., Voss, S., Hocking, J., Cordy, J., Mendez-Villanueva, A., & Coutts, A. (2013). Monitoring fitness, fatigue and running performance during a pre-season training camp in elite football players. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 16(6), 550-555.

Borg, G. (1982). Psychophysical bases of perceived exertion. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 14, 377-381.

Bangsbo, J., Mohr, M., Poulsen, A., Perez-Gomez, J., & Krstrup, P. (2006). Training and testing the elite athlete. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 4, 1-14.

Bangsbo, J., Iaia, F. M., & Krstrup, P. (2007). Metabolic Response and Fatigue in Soccer. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 2, 111-127.

Castelo. J. (2004). Futebol - Organização dinâmica do jogo. Edições FMH, Lisboa. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto, Porto, Portugal.

Couture, M., & Valcartier, D. (2007). Complexity and Chaos – State-of-the-art – Overview of Theoretical Concepts. Minister of National Defence, Canada.

Cushion, C. J., Armour, K. M., & Jones, R. L. (2006). Locating the coaching process in practice: Models 'for' and 'of' coaching. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 11(1), 83–99.

Coutts, A., Chamari, K., Impellizzeri, F., & Rampinini, E. (2008). Monitoring training in soccer: measuring and periodising training loads. In A. Delal (Ed.), *Physical Preparation for Soccer*.

Coutts, A., & Aoki, M. (2009). Monitoramento do treinamento em esportes coletivos. *Informativo técnico-científico do comitê olímpico Brasileiro*, 1-3.

Coutts, A., Gomes, R., Viveiros, L., & Aoki, M. (2010). Monitoring training loads in elite tennis. *Revista Brasileira Cineantropometria Desempenho Humano*, 12(3), 217-220.

Cushion, C., Nelson, L., Armour, K., Lyle, J., Jones, R., Sandford, R., & O'Callaghan, C. (2010). *Coach Learning & Development: A Review of Literature*. Leeds: Sports Coach UK.

Castellano, J., & Alvaréz, D. (2013). Uso defensivo del espacio de interacción en fútbol Defensivo. *International Journal of Sport Science* (pp. 126-136).

Duarte, R., & Frias, T. (2011). Collective intelligence: An incursion into the tactical performance of football teams. In *Proceedings of the First International Conference in Science and Football* (pp. 15-17).

Di Mascio, M., & Bradley, P. (2013). Evaluation of the most intense high-intensity running period in English FA premier league soccer matches. *J Strength Cond Res*, 27(4), 909-915.

Foster, C. (1998). Monitoring training in athletes with reference to overtraining syndrome. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 30, 1164-1168.

Foster, C., Florhaug, J., Franklin, J., Gottschall, L., Hrovatin, L., Parker, S., & Dodge, C. (2001). A new approach to monitoring exercise training. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 15(1), 109-115.

Flores, R., Forrest, D., & Tena, J. (2012). Decision taking under pressure: Evidence on football manager dismissals in Argentina and their consequences. *European Journal of Operational Research*, 222, 653-662.

Garganta, J. (1997). Modelação táctica do jogo de futebol. Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento. Dissertação de doutoramento, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Porto, Portugal.

Garganta, J., & Pinto, J. (1998). O ensino do Futebol. In Graça e Oliveira (Ed.), *O Ensino dos jogos Desportivos Coletivos* (3ªed.). Centro de Estudos dos Jogos Desportivos Coletivos da Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto (pp. 95-135).

Garganta, J., & Gréhaigne (1999). Abordagem sistémica do jogo de futebol: moda ou necessidade? *Movimento (ESEF/UFRGS)*, 5(10) 40-50.

Garganta, J. (2000). O treino da táctica e da estratégia nos jogos desportivos. In Garganta, J. (Ed.), *Horizontes e órbitas no treino dos jogos desportivos*. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física do Porto (pp. 51-61).

Garganta, J. (2004). Atrás do palco, nas oficinas do Futebol. In J. Garganta, J. Oliveira & M. Murad (Orgs.), *Futebol de muitas cores e sabores. Reflexões em torno do desporto mais popular do mundo* (pp. 227-234). Porto: Campo das Letras.

Horn, T. S. (2002). Coaching effectiveness in the sport domain. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (pp. 309–354). Champaign, IL: Human Kinetics.

Herman, L., Foster, C., Maher, M., Mikat, R., & Porcari, J. (2006). Validity and reliability of the session RPE method for monitoring exercise training intensity. *South African Journal of Sports Medicine*, 18(1), 14-18.

- Headrick, J., Renshaw, I., Davids, K., Pinder, R. A., & Araújo, D. (2015). The dynamics of expertise acquisition in sport: The role of affective learning design. *Psychology of Sport and Exercise*, 16, 83-90.
- Leal, M., & Quinta, R. (2001). *O Treino no futebol. Uma Concepção para a formação*. APPACDM, Braga.
- Lambert, M., & Borresen, J. (2010). Measuring training load in sports. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 5, 406-411.
- Mesquita, I. (2000). *A pedagogia do treino. A formação em JDC*. Livros Horizonte. Lisboa.
- McGarry, T., Anderson, D., Wallace, S., Hughes, M., & Franks, I. (2002). Sport Competition as a Dynamical Self-organizing System. *Journal of Sports Sciences*, 20(10), 771-781.
- Mohr, M., Krstrup, P., & Bangsbo, J. (2003). Match performance of high-standard soccer players with special reference to development of fatigue. *J Sports Sci*, 21(7), 519-528.
- McLean, B. D., Coutts, A. J., Kelly, V., McGuigan, M. R., & Cormack, S. J. (2010). Neuromuscular, endocrine, and perceptual fatigue responses during different length between-match microcycles in professional rugby league players. *International journal of sports physiology and performance*, 5(3), 367-383.
- Morgans, R., Orme, P., Anderson, L., & Drust, B. (2014). Principles and practices of training for soccer. *Journal of Sport and Health Science*, 3, 251-257.
- Oliveira, G. (2004). *Conhecimento específico em futebol. Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo de ensino-aprendizagem/treino do jogo*.
- Oliveira, B., Amieiro, N., Resende, N., & Barreto, R. (2006). *Mourinho. Porquê tantas vitórias?* Gradiva, Lisboa.
- Pereira, R. (2006). *Exercício de Treino em Futebol*. Monografia de Licenciatura, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Porto, Portugal.

- Pinder, R., Davids, K., Renshaw, I., & Araújo, D. (2011). Representative Learning Design and Functionality of Research and Practice in Sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 33, 146-155.
- Queiroz, C. (1986). *Estrutura e Organização dos Exercícios de Treino em Futebol*. Federação Portuguesa de Futebol, Lisboa.
- Reilly, T. (1997). Energetics of high-intensity exercise (soccer) with particular reference to fatigue. *Journal of Sports Sciences*, 15, 257-263.
- Smoll, F. L., & Smith, R. E. (2002). Coaching behaviour research and intervention in youth sport. In F. L. Smoll, & R. E. Smith. (Eds.) *Children and youth in sport* (pp. 211–231). Dubuque, IA: Kendall/Hunt.
- Stolen, T., Chamari, K., Castagna, C., & Wisloff, U. (2005). Physiology of Soccer: An Update. *Sports Medicine*, 35(6), 501-536.
- Silva, M. (2008). *O Desenvolvimento do Jogar Segundo a Periodização Tática*. MCSports, Lisboa.
- Salvo, V., Pigozzi, F., González-Haro, C., Laughlin, M., & Witt, J. D. (2013). Match Performance Comparison in Top English Soccer Leagues. *International Journal of Sports Medicine*, 34, 526-532.
- Sarmiento, H., Pereira, A., Matos, N., Campaniço, J., Anguera, M. T., & Leitão, J. (2013). English Premier League, Spain's La Liga and Italy's Serie's A – What's Different? *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 13, 773-789.
- Sarmiento, H., Pereira, A., Anguera, M., & Leitão, J. (2014). The Coaching Process in Football – A qualitative perspective. *Journal of Sports Science and Medicine*, 3(1), 9-16.
- Sarmiento, H., Anguera, M., Pereira, A., Marques, A., Campaniço, J., & Leitão, J. (2014). Patterns of Play in the Counterattack of Elite Football Teams – A Mixed Method Approach. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 14, 411-427.
- Taha, T., & Thomas, S. (2003). Systems modelling of the relationship between training and performance. *Sports Medicine*, 33(14), 1061-1073.

Anexos

Anexo 1 – Guião da entrevista

Guião de Entrevista

Entrevistador:

Entrevistado:

Data: _____ **Hora:** _____ **Local:**

Boa tarde! Antes de mais, gostaríamos de agradecer a sua disponibilidade para colaborar neste trabalho e conceder-nos esta entrevista. Este trabalho visa verificar as relações que existem entre o processo de treino e situações competitivas, considerando o modelo de jogo adotado pela equipa.

I. Organização ofensiva

1. Em relação à organização ofensiva da sua equipa, qual o sistema tático e método ofensivo mais utilizado?

2. Dentro desse sistema tático, tendo em conta todos os jogadores dos três sectores, quais as dinâmicas ofensivas que mais procura implementar?

2.1. De que forma contribuem os laterais para essas dinâmicas? (caso omita na pergunta)

2.2. De que forma contribuem os médios para essas dinâmicas? (""")

2.3. De que forma contribuem os extremos para essas dinâmicas? (""")

2.4. E quais os comportamentos base que pretende que o seu avançado execute na manobra ofensiva da equipa? (""")

3. Qual a sua opinião sobre circulações táticas predefinidas?

3.1. Qual a importância que tem para si? (caso a resposta seja positiva)

3.2. Qual é a circulação tática que mais utiliza para baralhar as marcações dos adversários?

II. Organização defensiva

4. No processo defensivo da sua equipa, utiliza o mesmo sistema tático do processo ofensivo?

4.1 Qual o sistema utilizado e por que razão o altera? (Caso a resposta seja positiva)

5. Qual o método defensivo que mais procura que os seus jogadores façam?

5.1 Existe alguma circunstância em que utilize outro método defensivo?

6. Quais são as principais características do processo defensivo da sua equipa?

6.1. Como se devem comportar os seus laterais/centrais/médios/extremos/ponta de lança para cumprir essas características?

III. Transição ataque-defesa

7. Como concebe a transição defensiva da sua equipa?

7.1. Como se devem comportar os jogadores mais perto da bola? E os que estão longe da bola?

7.2. Como é que os jogadores dos diversos sectores se devem comportar no momento da perda da bola?

7.3. Qual é o sector que tem maior importância para a transição defensiva?

7.4. A forma como a sua equipa transita do ataque para a defesa altera-se com a zona onde ganha a bola?

IV. Transição defesa-ataque

8. Como concebe a transição ofensiva da sua equipa?

8.1. Como se devem comportar os jogadores mais perto da bola? E os que estão longe da bola?

8.2. Como é que os jogadores dos diversos sectores se devem comportar no momento que ganham a bola?

8.3. Qual é o sector que tem maior importância para a transição ofensiva?

8.4. A forma como a sua equipa transita da defesa para o ataque altera-se com a zona onde ganha à bola?

V. Dinâmica do Morfociclo

9. Como organiza a carga de treino ao longo de um morfociclo com 1 competição?

9.1. Tem dias específicos para treinar força, velocidade, coordenação? (caso não refira na pergunta 9.)

9.2. Qual o tipo de periodização que aplica (das que já conhece)? (caso não refira)

9.3. Procura manter o treino de força, velocidade, coordenação, no processo de treino? Porque abdica delas? (caso isso aconteça)

Da nossa parte é tudo. Agradecemos mais uma vez pela sua disponibilidade. Muito obrigado!

Anexo 2 – Folha de presenças

Registo de Presenças

Época 2018/2019



Semana _____

Nome	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
Ivan							
Ricardo							
Bouças							
Patrik							
Maurício							
Sandro							
Jorge							
Dinis							
Camara							
Marlon							
Mohamed							
Gabriel							
Sacramento							
Jorginho							
Matheus							
Rui							
Nuno							
Carlos Santos							
Emidson							
Diogo							
Dressy							
Gilson							

Equipa técnica _____

Anexo 3 – Morfociclo Semanal

Época 2018/2019



Data: _____ até _____

	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
Manhã							
Tarde							

Equipa técnica _____

Anexo 4 – Questionário Controlo da Carga

Controlo da carga (RPE)

Este questionário tem como objetivo perceber o grau de esforço de cada treino e jogo. Deverá ser respondido após 30 a 60 minutos de cada treino e jogo.

***Obrigatório**

NOME *

Sua resposta

Quão intenso foi o treino? *

☐ 0 - Repouso

☐ 1 - Muito, muito fraco

☐ 2 - Fraco

☐ 3 - Moderado

☐ 4 - Um tanto forte

☐ 5 - Forte

☐ 6

☐ 7 - Muito forte

☐ 8

☐ 9

☐ 10 - Máximo

ENVIAR

Nunca emle senhas pelo Formulários Google.

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pelo Google. [Denunciar abuso](#) - [Termos de Serviço](#)

Google Formulários

Anexo 5 – Questionário de Bem-estar

QUESTIONÁRIO DE BEM ESTAR

Este questionário deverá ser preenchido entre as 9 h e as 10 h da manhã, nos dias de treino e jogo.
Deve responder de 1 a 5.

***Obrigatório**

Nome *

Sua resposta

	1	2	3	4	5
FADIGA	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
QUALIDADE DE SONO	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
DOR MUSCULAR	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
STRESS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

ENVIAR

Nunca envie senhas pelo Formulários Google.

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pelo Google. [Denunciar abuso](#) - [Termos de Serviço](#)

Google Formulários

Anexo 6 – Amostra de informação recolhida e compilada em Excel

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R
1	Semana	Jogador	UT19	UT10	UT20	JT6	UT21	UT22	UT23	JT7	Carga Semanal Total	Carga Semanal Média	Desvio Padrão	Monotonia	Impacto	Carga Aguda	Carga Crónica	Agudo:Crón
2	Semana 4	1		665			665				1330	665	0	#DIV/0!	#DIV/0!	1330	1970	0,7
3	Semana 4	2	720		380	490	570	225	80		2465	411	213	1,9	4755	2465	1803	1,4
4	Semana 4	3										#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	0	580	0,0
5	Semana 4	4	720	380	285	300	855	225			2765	461	239	1,9	5341	2765	2040	1,4
6	Semana 4	5	810	285	190	120	665		240	45	2355	336	267	1,3	2972	2355	2529	0,9
7	Semana 4	6	720	475	285	180	665		320	270	2915	416	193	2,2	6283	2915	2591	1,1
8	Semana 4	7	810	570	475	675	760	375	400	600	4665	583	150	3,9	18125	4665	3003	1,6
9	Semana 4	8	540	285	285	60	665	225		80	2140	306	208	1,5	3146	2140	1769	1,2
10	Semana 4	9	720	285	285	360	760	225	240	585	3460	433	207	2,1	7237	3460	2031	1,7
11	Semana 4	10		380			665		240	810	2095	524	225	2,3	4870	2095	1367	1,5
12	Semana 4	11	900	665			855	375		480	3275	655	205	3,2	10488	3275	1973	1,7
13	Semana 4	12	450	285	285	90	665				1775	355	192	1,8	3275	1775	1566	1,1
14	Semana 4	13	360	285	285	150	570	225		315	2190	313	122	2,6	5617	2190	1722	1,3
15	Semana 4	14	450	285	190	270	570	225		315	2305	329	124	2,6	6097	2305	2229	1,0
16	Semana 4	15	900	475	570	360	760		400	270	3735	534	210	2,5	9505	3735	2562	1,5
17	Semana 4	16	630	285	190	60	380		160		1705	284	184	1,5	2632	1705	1086	1,6
18	Semana 4	17	630	380	285	600	475	150	160		2680	383	181	2,1	5658	2680	2074	1,3
19	Semana 4	18	900	285	285	225	570		160	525	2950	421	241	1,7	5162	2950	#VALOR!	#VALOR!
20	Semana 4	19	665			665		225	400		1955	489	187	2,6	5115	1855	#VALOR!	#VALOR!
21	Semana 4	20		380	490	570		225	240	60	1965	328	172	1,9	3740	1965	#VALOR!	#VALOR!
22																		

Data	Semana	Jogador	tipo de tre	Duraç	PSB	Carga	Fadig	Sono	Muscu	Stress	BE Ger
22/03/2019	Semana 4	1	Treino	95	7	665	2	2	2	1	7
22/03/2019	Semana 4	2	Treino				3,5	4	4	5	16,5
22/03/2019	Semana 4	3	Treino								0
22/03/2019	Semana 4	4	Treino	95	4	380	3	3,5	2,5	2	11
22/03/2019	Semana 4	5	Treino	95	3	285	2	3	2	3	10
22/03/2019	Semana 4	6	Treino	95	3	285	3,5	3,5	4,5	4,5	16
22/03/2019	Semana 4	7	Treino	95	5	475	2	4	2	4	12
22/03/2019	Semana 4	8	Treino	95	6	570	2,5	4	3	4	13,5
22/03/2019	Semana 4	9	Treino	95	3	285	3	4	3	3	13
22/03/2019	Semana 4	10	Treino	95	5	475	2,5	3,5	3	5	14
22/03/2019	Semana 4	11	Treino	95	3	285	2	4	2,5	3	11,5
22/03/2019	Semana 4	12	Treino	95	4	380	2,5	3,5	2,5	4	12,5
22/03/2019	Semana 4	13	Treino	95	7	665	1	1,5	2	4	8,5
22/03/2019	Semana 4	14	Treino	95	3	285	3	3,5	3	3,5	13
22/03/2019	Semana 4	15	Treino	95	3	285	3	4	3	3	13
22/03/2019	Semana 4	16	Treino	95	3	285	3,5	3,5	3	4	14
22/03/2019	Semana 4	17	Treino	95	5	475	2	2,5	2	3	9,5
22/03/2019	Semana 4	18	Treino	95	3	285	3,5	4	3,5	4,5	15,5
22/03/2019	Semana 4	19	Treino	95	4	380	4	2,5	4	3	13,5
22/03/2019	Semana 4	20	Treino	95	3	285	2,5	3,5	2,5	3	11,5